جديد بدف
jadidpdf.com

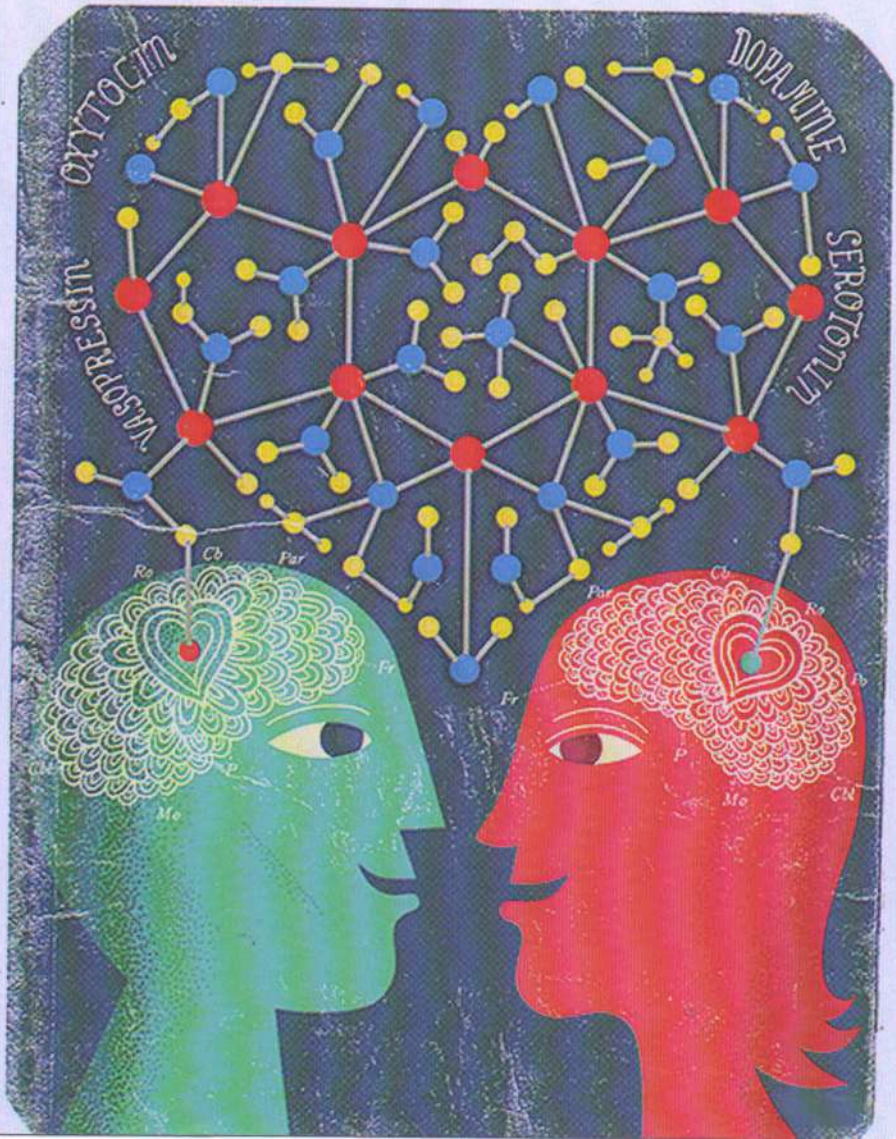
هيلين فيشر

لماذا نحب؟

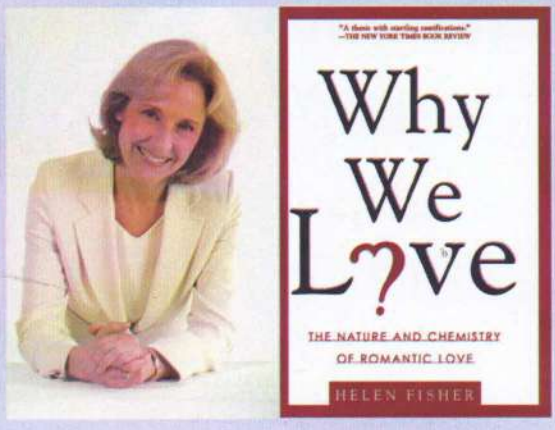
طبيعة الحب وكيمياؤه

ترجمة: فاطمة ناعوت
أيمن حامد

المركز القومي للترجمة



2431



"ما الحب؟" يتساءل شكسبير متأملاً. لم يكن الشاعر الكبير أول من تساءل؛ أتصور أن أسلافنا تأملوا ذلك السؤال قبل ملايين السنين، وهم متحلقون حول لهيب النار في خيامهم، أو بينما يرقدون على الأرض ويرقبون النجوم.

في هذا الكتاب، أحاول أن أجيب عن هذا السؤال الذي يبدو ظاهريًا دون إجابة. أمور عدة حفزتني على ذلك، فقد أحببت وربحت، وأحببت وخسرت. وبكل تأكيد جرّبت بهجة الحب الرومانسي وكذلك عرفت أوجاعه. وفوق هذا أنا مؤمنة أن تلك العاطفة الجامحة هي حجر الأساس في حياة الإنسان الاجتماعية. ذلك أن الإنسان من بني البشر، الذي عاش في أي زمان ومكان، لا بد قد جرّب مشاعر النشوة التي يجلبها الحب الرومانسي مثلما جرب انكساراته. وربما الأمر الأكثر أهمية هو أن فهمًا أوضح لتلك الظاهرة العنيقة قد يساعد على إيجاد طريق نحو العاطفة.

جديد بدف®
jadidpdf.com

تصميم الغلاف: نيرفانا

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية
بحجم خفيف جدا على مكتبة جديد بدف
https://jadidpdf.com

جديد بدف®
jadidpdf.com

لماذا نحبُّ ؟
طبيعةُ الحب وكيمياؤه

المركز القومي للترجمة
تأسس في أكتوبر ٢٠٠٦ تحت إشراف: جابر عصفور
مدير المركز: أنور مغيث

- العدد: 2431
- لماذا نحب؟ طبيعة الحب وكيمياؤه
- هيلين فيشر
- فاطمة ناعوت، وأيمن حامد
- اللغة: الإنجليزية
- الطبعة الأولى 2015

هذه ترجمة كتاب:
WHY WE LOVE? The Nature and Chemistry of Romantic Love
By: Helen Fisher
Copyright © Helen Fisher, 2004
Arabic Translation © 2015, National Center for Translation
All Rights Reserved

حقوق الترجمة والنشر بالعربية محفوظة للمركز القومي للترجمة
شارع الجبلاية بالأوبرا- الجزيرة- القاهرة. ت: ٢٧٣٥٤٥٢٤ فاكس: ٢٧٣٥٤٥٥٤
El Gabalaya St. Opera House, El Gezira, Cairo.
E-mail: nctegypt@nctegypt.org Tel: 27354524 Fax: 27354554 •

جديد بدف
jadidpdf.com

لماذا نحبُّ؟
طبيعةُ الحب وكيمياؤه

تأليف : هيلين فيشر
ترجمة : فاطمة ناعوت – أيمن حامد

2015

جديد بدف®
jadidpdf.com

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

فيشر، هيلين
لماذا نحب؟: طبيعة الحب وكيمياؤه
تأليف: هيلين فيشر؛ ترجمة: فاطمة ناعوت، وأيمن حامد.
ط١ - القاهرة بالمركز القومي للترجمة ، ٢٠١٥
٢٣٦ ص، ٢٤ سم
١ - الحب
(أ) ناعوت، فاطمة (مترجمة).
(ب) حامد، أيمن (مترجم مشارك).
(جـ) العنوان ٥٢.٤١

رقم الإيداع ١١٢٤٤ / ٢٠١٣
الترقيم الدولى 978-977-718-410-6
طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

تهدف إصدارات المركز القومي للترجمة إلى تقديم الاتجاهات والمذاهب الفكرية المختلفة للقارئ العربي وتعريفه بها، والأفكار التي تتضمنها هي اجتهادات أصحابها في ثقافاتهم، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المركز .

جديد بدف®
jadidpdf.com

المحتويات

كلمة المترجمة 7

كلمة المترجم 11

إلى القارئ 15

(١) شهوة الحب الجامحة : الوقوع فى الحب 19

(٢) المغناطيسية الحيوانية : الحب بين الحيوانات 45

(٣) كيمياء الحب : التصوير الإشعاعى للمخ فى حالة الحب 71

(٤) نسيج الحب: الشهوة، والغرام، والارتباط 99

(٥) الفرحة الغامرة «الأولى» : من نختار؟ 127

(٦) لماذا نحبُّ: تطور الحب الرومانتيكى 159

(٧) الحب الضائع: الرفض، واليأس، والغضب 187

(٨) السيطرة على العاطفة: لكى يدوم الحب 217

(٩) «جنون الآلهة»: انتصار الحب 253

ملحق : استبيان أن تكون فى الحب 265

الهوامش 280

الببليوجرافيا 308

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية
بحجم خفيف جدا على مكتبة جديد بدف
https://jadidpdf.com

جديد بدف®
jadidpdf.com

كلمة المترجمة

تقول إحدى الأساطير الإغريقية القديمة إن البشرَ في الأصل كانوا مخلوقاتٍ كرويةَ الشكل. لها رأسٌ واحد، به وجهان، وجسد واحد بأربع أقدام وأيادٍ. شعر ذلك المخلوقُ بالتفوُّق، فتطلَّع لمكانة الآلهة. الأمر الذي أغضب "زيوس"، كبير الآلهة، فقرر عقاب المتمرد بشقِّه نصفين، لإضعاف قوته. ثم طلب إلى "أبولو"، إله الشمس والشفاء، إعادة تسوية كل نصف على النحو الحالي: المرأة، الرجل. من يومها، تاق كلُ نصف إلى شطره الآخر، وراح يبحث عنه ليعانقه، فيستعيدا اكتمالهما الأزلي، وتضامهما الروحي، صانعيْن في توحدِّهما ذلك الكائن الخرافي الأول. وصدق الفيلسوف أفلاطون أن هذا هو سبب ظهور الحب، الذي يعيدنا إلى نشأتنا الأولى.

كانت تلك إحدى شطحات العقل الإنساني القديم في محاولته لتفسير سر الانجذاب الأبدي بين الرجل والمرأة.

في هذا الكتاب الجميل "لماذا نحبُّ؟"، قدمت لنا عالمةُ الأنثروبولوجي الأمريكية "هيلين فيشر"، قراءة علمية وجدانيةً سيكولوجية لمدونة الحب البشري. الكيمياء التي تتبدَّل في المخ الإنساني لحظة الوقوع في الحب. الدوافع الكامنة التي تدفعنا للغيرة والتملك والغضب إن هجرَنا الحبيبُ، ذلك الغضب الذي قد يتحوَّل إلى كراهية أحيانًا. فنتعلَّم عبر الكتاب أن "الكراهية"، ليست نقيضَ الحب، بل صورة من صوره. إنما عكس الحب، هو اللا مبالاة والنسيان التام. يتطرّق الكتابُ كذلك إلى الحب عند الحيوان. وهل الإنسان ما هو إلا حيوانٌ كرَّمه اللهُ بالعقل والعلم والمنطق والتطور؟

ينقسم الكتابُ إلى قسمين متداخلين. قسمٌ طبي علميٌّ تشريحيّ، وقسمٌ فلسفي أدبيٌّ وجداني وتاريخي. لهذا لزم أن يترجم الكتابَ مترجمان، لا واحد. تحمس للفصول الطبية

https://jadidpdf.com

(٣-٤-٥-٨) د. أيمن حامد، وهو طبيب وباحثٌ نفسي. وكانت من نصيبي الفصول الأخرى (١-٢-٦-٧-٩)، ذات الطابع الأدبي، وكذلك مقدمة المؤلفة، والمقاطع الشعرية بالكتاب.

نتعرف في هذا الكتاب على تلك الغريزة التي تدفع الإنسان للوقوع في "شَرك" الحب. الحب الذي منحنا أشهر الأوبرات، والمسرحيات، والروايات، والقصائد الماسَّة للمشاعر، والمقطوعات الموسيقية الآسرة، وكذلك أبدع القطع النحتية واللوحات، مثلما ألهمنا الأساطير، والحكايات الخرافية. وهكذا جَمَّلَ الحبُّ العالمَ، وغمرَ معظم البشر بالبهجة الهائلة والفرح.

على أن الحبَّ حين يُهانُ أو يُستخَف به، بوسعه أن يجلبَ أشدَّ ألوان العذاب النفسي والجسدي ضراوةً. الغضبُ المُنذر، المطاردة، القتل، الانتحار، الإحباط العميق. في هذا الكتاب قد نجد إجابة لسؤال شكسبير الخالد: "ما الحب؟"

سنتعرف على أشهر قصص الحب في التاريخ: قيس وليلى، روميو وجولييت، باريس وهيلين، أورفيوس ويوريديس، آبيلارد وإليوز، ترويلاش وكريسيدا، تريستان وإيسلوت. وآلاف قصائد العشق، والأغنيات، والحكايات التي عبرتِ القرونَ في أوروبا القديمة مثلما عبرتها في الشرق الأوسط، واليابان، والصين، والهند، وكل المجتمعات التي تركت مخطوطات مكتوبة.

سنتعرف على الحاجة الهائلة للوحدة العاطفية بوصفها إحدى خصائص العاشق التي حاول فلاسفةُ الإغريق التعبير عنها عام ٤١٦ قبل الميلاد، في الحفل الذي أقيم على شرف أفلاطون. في تلك الأمسية اجتمعت أعظمُ عقول أثينا على مأدبة الغداء في منزل أغاثون. وفيما كانوا متكئين على أرائكهم، اقترح أحد الضيوف أن يقوموا بتسلية أنفسهم بمناقشة موضوع العشق: كل ضيف من الحضور يأخذ دوره ليصف إلهَ الحب.

بعضهم وصف ذلك الكائن الفائق بأنه الأكثر "قِدمًا" والأعلى "شرفًا" أو الأقل "حصافة" بين جميع الآلهة. وأقرَّ آخرون بأن إله الحب "شابٌ"، أو "حساس"، أو "قوي"، أو "طيب"، أو "ماكر" أو غير ذلك. فيما أقرَّ "سقراط" بأن ربَّ الحب يسكن

https://jadidpdf.com

فـي "دولـة الحاجة"، أي الاحتيـاج إلى الكمال. وأنت عزيزي القـارئ، كيف تصفُ "إله الحب"؟

أرجـو أن يجيب هـذا الكتاب على شيء من خيـوط تلك الشرنقة المعقـدة التي لم يَنجُ بشريٌ من حبائلها: شرنقة الحب.

واللهُ والخيرُ والجمالُ والحبُّ بين البشر، من وراء القصد.

https://jadidpdf.com

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية
بحجم خفيف جدا على مكتبة جديد بدف
https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

كلمة المترجم

كانت البداية شغفًا ألمَّ بي، وأنا أعدُّ كتابي الأول: "أوهام الحب والزواج". فقد قادتني أبحاثي، إلى هذا المرجع المهم. وبعدها بشهور استطعت الحصول على هذا الكتاب الرائع: "لماذا نحب؟" للدكتورة هيلين فيشر. وبعدما طالعته، وتلمسَّت قيمته الكبيرة، والآفاق الواسعة التي وفرها لي، راودني حلم بأن ننشر هذا الكتاب مترجمًا للقارئ العربي. فالمعلومات القيمة التي يحتويها، ستلقي الضوء على حقائق مهمة، وربما صادمة عن الحب والشغف والارتباط، وسيعرف قارئنا، سواء كان متخصصا في علم النفس أو الطب أو من المهتمين بالإنسانيات بشكل عام، أو حتى إن لم يكن أيًا مما سبق، أن العلم قد خطا خطوات واسعة، نحو معرفة الكثير من أسرار النفس الإنسانية وخباياها. تلك التي طالما كانت لغزا محيرا للفلاسفة، والأطباء، والشعراء، والرواشيين، وكل المُنظِّرين لعلوم الإنسانيات، وسلوك البشر على مر العصور. لقد انفتحت أمام العلماء "طاقة القدر"، إن جاز التعبير، بعد أن استخدموا التكنولوجيا الحديثة في تصوير المخ، وتعرفوا على كيميائه الدقيقة المذهلة. على أن حلم ترجمة هذا الكتاب ما كان ليرى النور، لولا تحمس الشاعرة والكاتبة الكبيرة فاطمة ناعوت، لكي تترجم الفصول ذات الطابع الأدبي والتاريخي والفلسفي والمقاطع الشعرية داخل الكتاب، مقابل ترجمتي للفصول ذات الطابع الطبيِّ والعلمي. كما كان من حسن حظ القارئ أن تتحمسَّ للنشر دارٌ كبيرة مثل "المركز القومي للترجمة".

وأخيرا كل الشكر والتقدير لمن تحمس لهذا الكتاب وساعدني بالتشجيع والاهتمام، ولأسرتي الصغيرة، التي تحملت انشغالي، وشكر خاص لابني الأصغر / زياد، الذي أمدني بالكثير من المعلومات عن برامج الكمبيوتر، وأخيرا للأستاذة / مروة فهمي، التي ذللت الكثير من العقبات، وأخيرا أتمنى أن ينال الكتاب إعجاب القارئ، وآمل أن نساهم، ولو بقدر بسيط في نشر الوعي العلمي لجيل جديد يتطلع للمستقبل.

https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

(اقتربى واصغى بهدوءٍ لما سأهمسُ به إليكِ الآن،

أحبُكِ، يا من ملكتِنى كاملاً،

يا من معها هربتُ من الناس،

لنُحلّقَ بعيدًا جدا، بكامل حريتنا وتحررنا من القانون،

صقرانِ فى الفضاء، سمكتان تسبحان فى البحر، ليسوا أكثرَ منَّا حريةً،)

تلك العاصفةُ الهوجاءُ

عبر جسدى تمور.

فأرتعِدُ فى رجفةِ الشهوة؛

ميثاقُ استحالةِ

أن ينقسمَ اثنان متوحدان،

عهدُ المرأة التى أحبتنى، والتى أحببتُها أكثرَ من حياتي،

قَسَمُ ذلك الميثاق،

يا من سأدخرُ كلَّ ما فى لأجلكِ بكل إرادتى.

والت ويتمان

"من أنهار الأوجاع الحبيسة"

https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

إلى القارئ

"ما الحبُّ؟"، يتساءلُ شكسبير متأمِّلا. لم يكن الشاعرُ الكبير أولَ من تساءل. أتصور أن أسلافنا تأملوا ذلك السؤال قبل ملايين السنين وهم متحلقون حول لهيب النار في خيامهم أو بينما يرقدون على الأرض يرقبون النجوم.

في هذا الكتاب، أحاول أن أجيبَ عن هذا السؤال الذي يبدو ظاهريًا دون إجابة. أمور عدَّة حفَّزتني على ذلك. فقد أحببتُ وربحتُ، وأحببتُ وخسرت، أنا بكل تأكيد جربت بهجة الحب الرومانسي وكذلك عرفتُ أوجاعه. وفوق هذا فإني أؤمن أن تلك العاطفة الجامحة هي حجر الأساس في حياة الإنسان الاجتماعية، ذاك أن الإنسان من بني البشر، الذي عاش في أي زمان ومكان، لابد قد جرَّب مشاعر النشوة التي يجلبها الحبُّ الرومانسي مثلما جرَّب انكساراته. وربما الأكثر أهمية في الأمر، هو أن فهمًا أوضح لتلك الظاهرة العنيفة قد يساعد الناس على أن يجدوا طريقهم نحو هذه العاطفة النبيلة.

وهكذا، في عام ١٩٩٦، بدأتُ عمل استقصاء متعدد المحاور، في محاولة لكشف لغز الألغاز: تجربة "الوقوع في الحب". لماذا نُحبُّ؟ لماذا نختار مَن نختارهم بالتحديد؟ كيف يختلفُ الرجالُ عن النساء في مشاعر الحب الرومانسي، الحب من أول نظرة، الحب والشهوة، الحب والزواج، حب الحيوانات؟ كيف ينشأ الحبُّ وكيف يتطوَّر. الحب والكراهية. المخ أثناء حال الحب؟ كانت تلك هي المحاور الأساسية لهذا الكتاب. وبالطبع أرجو أن نجني بعض الحكمة التي تعلمنا كيف نسيطر على تلك النيران الخطرة الخبيئة التي تضطرم في القلوب.

الحبُّ الرومانسيُّ، كما أتصور، هو أحد الخيوط الأولية الثلاثة في شبكة المخ، ذاك الذي يتطور لتوجيه عمليات التزاوج والتناسل. الشهوة، والنزعة للإشباع الجنسي،

https://jadidpdf.com

كانـت دائمًـا تنطلق لتوجّه أسلافَنا للبحث عن التوحُّد الجسدى مع أى شريك تقريبًا. الحبُّ الرومانسي، والبهجة والهوس "للوقوع فى الحب،" مكّنتهم من أن يكتفوا غزَلهم وتوددهم لشخص واحد فـى كل مرة، ومن ثم ادّخار فترات ومواقيت التـزاوج الثمينة وطاقته.على مدار الزمن،كان اتصال الذكر بالأنثى، والشعور بالهدوء، والسلام، والأمن الذى يشعر به المرء مع علاقة التزاوج طويلة المدى، يتطور لتوجيه أجدادنا ليحبوا شركاءهم مدة طويلة تكفى لتربية صغارهما معًا.

باختصار، يتجذر الحب الرومانسى بعمق فى كيمياء المخ البشرى ومعماره.

ولكن ما الذى بالفعل يُنتج ذاك الذى يُسمى: الحب؟

مـن أجل استقصاء ذلك، قـررتُ الاستفادة من التكنولوجيـا الحديثة فى فحص المخ وتصويـره، المعـروف باسم الرنيـن المغناطيسى المخيالـى للوظائـف fMRI functional magnetic resonance imagine، لمحاولـة تسجيـل نشاط المخ لـدى رجال ونساء وقعوا لتوّهم فى الحب.

فـى هذا الجزء المهم من بحثى الاستقصائي، كنت محظوظة إذ انضم إلى زميلان موهوبـان علـى نحـو استثنائـي: د. لوسى ل بـراون، أستـاذة طب الأعصـاب بجامعة ألبـرت آينشتيـن الطبيـة، ود. آرثر آرون، باحـث علم النفس بكليـة نيويورك / ستونى بروك.وفيمـا بعد، ديبـرا ماشيك، مرشح بدرجة دكتواره فى علم النفس بجامعة سانى سترونـى بروك، جريـج سترومج، خريج آخر من جامعة سانـي، قسم السيكولوجي، ود.هايفنج لي، أستاذ الطب الإشعاعى بجامعة سانى ستونى بروك، جميع الأشخاص الموهوبين أولئك، كلّ لعب دوره شديد الأهمية. لمدة تفوق السنوات الست،قمنا بإجراء عمليـات مسـح علـى أمخـاخ أكثر من أربعيـن رجلا وامـرأة وقعوا فى الحـب على نحو عنيـف، ملتقطين ما يناهز ١٤٤ صورة لنشاط المخ لدى كل منهم. نصف عدد مشاركينا مـن الرجـال والنساء،كان غرامهم مُتبـادلاً فيما بينهم وبين أحبتهـم، والبقية كانت فئة مرفوضـة مـن قِبل أولئـك الذين عشقوهم بعنـف. كان هدفنا أن نسجِّـل نطاق المشاعر المتزامن مع "الوقوع فى الحب".

https://jadidpdf.com

كانت النتائج صاعقة. وجدنا فروقًا في النوع قد تساعد في تفسير لماذا يستجيب الرجالُ بحساسية وعاطفة عالية للمثيرات البصرية، ولماذا تستطيع النساء تذكُّر تفاصيل العلاقة. اكتشفنا المسارات التي عبرها يتغير،مع الوقت، المخ الواقع في الحب. استطعنا إثبات مناطق معينة بالمخ تغدو نشطةً حينما نشعر بالرغبة الرومانسية، ومعلومات قد تقترح طرقًا جديدة للحفاظ على الحب في علاقات طويلة الأمد. ووصلتُ للاعتقاد بأن الحيوانات تشعر بشكل من أشكال الانجذاب الرومانسي بين بعضها البعض. اكتشافاتنا ألقت ضوءًا جديدًا على السلوك التهديدي التوعدي وجرائم العشق الأخرى. والآن أفهم أكثر لماذا نشعر بالإحباط الشديد والغضب حينما نُرفض، وكذلك بعض طرائق استحثاث المخ ليخفف وطأة العذاب ويهدئه.

الأكثر أهميةً، هو أن نتائجنا قد غيرت من اعتقاداتي حول الجوهر الأصلي للحب الرومانسي. بدأتُ أرى تلك العاطفة بوصفها غريزة إنسانية أساسية. مثل شهوة الطعام والشراب المُلحَّة، وغريزة الأمومة، إن هي إلا احتياج سيكولوجي، وإلحاحٌ عميق، وغريزة تدفعنا لأن نتودَّد لكي نفوز بشريك التزاوج الخاص.

تلك الغريزة التي تدفع الإنسان للوقوع في الحب أنتجت بعض أشهر الأوبرات الإنسانية، والمسرحيات، والروايات، وأكثر القصائد مسًّا للمشاعر والمقطوعات الموسيقية الآسرة، وكذلك أبدع القطع النحتية واللوحات التشكيلية في العالم، وأيضًا مهرجاناتنا المبهجة، والأساطير، والحكايات الخرافية. وهكذا جَمَّلَ الحبُّ العالمَ وغمر معظم البشر بالبهجة الهائلة والفرح. على أن الحبَّ حين يُهانُ أو يُستخفُّ به بوسعه أن يجلبَ أشد ألوان العذاب النفسي والجسدي ضراوةً. الغضب المنذر، القتل، الانتحار، الإحباط العميق من رفض الحب، وشيوع معدلات الطلاق والزنا العالية في المجتمعات حول العالم. آن الأوان لكي نتأمل بجديَّة سؤال شكسبير: "ما الحبُّ؟"

آمل أن يكون هذا الكتاب مفيدًا لكم، كما كانت كتابتُه مفيدةً بالنسبة لي، خلال رقصتنا المتبادلة الخالدة مع تلك القوة الهائلة: غريزة الوقوع في الهوى.

هيلين فيشر

https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

(١)

شهوة الحب الجامحة

الوقوع فى الحب

"العالمُ، بالنسبة لي،

العالمُ كلهُ، بوسعه أن يتوقَّف

أن يُطوق بذراعيكِ، بالنسبة لى يرقد العالمُ هناك،

بأضواء عينيكِ وظلالهما،

ذاك هو الجمالُ الذى أبدًا

لا يشيخ."

جيمس ويلدون جونسون

"الجمالُ الذى أبدًا لا يشيخ"

"النيرانُ تتأجَّجُ فى أنحاء جسدي- آلامُ حبى لك. الوجعُ يسرى فى جسدى مع لهيب غرامى بك. السقمُ يجولُ فى جسدى مع حبى لك. الألمُ مثل غليان على وشك الانفجار مع حبى لك. يُستهلَك بنيران حبى لك. أتذكرُ ما قلتِه لى. أفكر فى حبك لى. أتمزَّقُ بحبك لى. الوجعُ، والمزيدُ من الوجع. إلى أين تذهبين مع حبي؟ أخبرونى أنكِ ستمضين من هنا. أخبرونى أنك ستتركيننى ها هنا. جسدى يغمره خَدَرُ الأسى. تذكرى ما قلتُه،

https://jadidpdf.com

يـا حبيبتـي. الوداعُ يا حبيبتي، الـوداعُ[1]." هكذا تكلَّم الشاعر الهنـدى غير المعروف من جنـوب آلاسكا فى تلـك القصيدة محتدمة المشاعر، المسجَّلة باللســان المحلى لأهل البلدة عام ١٨٩٦.

كـم من الرجال والنساء أحبـوا بعضـهم البعض فى كل الحقب والعصـور التى سبقتك وسبقتنـي؛ كـم من أحلامهم قد تحققت؛ وما قدر ما أُهدِر مـن عواطفهم وهواهم، عادةً وأنا أمشـى أو أجلـس لأتأمل، أتسـاءل عن كل علاقات الحب المُمزقة للقلـوب تلك التى امتصها هـذا الكوكب. ولحسن الحظ، ترك لنا الرجال والنساء حول العالم كمًا هائلا من الأدلة التى تشير إلى حيواتهم العاطفية.

من أوروك، فى سومر القديمة، تأتى القصائد باللغة المسمارية على الألواح الآشورية تلـك التى تمجِّد غرام إنانـا، الملكة السومرية، بـ دوموزي، راعـى الغنم. "حبيبي، يا بهجة عينيَّ،" هتفت إنانا إلى محبوبها قبل أربعة آلاف سنة[2].

المخطوطات السنسكريتية والنصوص الهندية الأخرى، المؤرخات الأقدم بين عامى ١٠٠٠، ٧٠٠ سنـة ق.م.، تحكـى عـن "شيفـا"، رب الكون الأسطـورى الذى افتُتِـن ولعًا بـ "ساتي"، الفتاة الهندية الصغيرة. كتب الربُّ إلهامَه أنه "رأى نفسه مع ساتى فوق قمة الجبل / مجدولَيْن معًا بالغرام[3]."

بالنسبـة للبعض، لا تأتـى السعـادةُ أبدًا. هكـذا كان "قيـس"، ابـن شيـخ القبيلة فى الجزيـرة العربيـة القديمـة. الأسطورة العربيـة، التى يعـود تاريخها للقـرن السابع عشر الميلادي، تحكى الحكايةُ عنه فتقول إنه كان الفتى الوسيم الذكي- حتى التقى "ليلى"، تلك التـى من معانيها: الليلـةُ الطويلة حالكةُ السواد، نظرًا لشَعر ليلـى داهم الاسوداد[1]. ثملاً للغاية، كان قيس فى إحدى الليالى حتى إنه انتفض من مقعده وهام على وجهه فى الطرقات يصـرخ باسم معشوقته. ومن يومها، اكتسب لقب: "المجنـون". وسرعان ما استمر قيس فى الهُيام مع رمال الصحراء، يعيش مع الحيوانات فى الكهوف، ينشد قصائده لمحبوبته، بينمـا ليلـى خبيئةٌ فى خيمة أبيها، تتسلل فى الليل لتقـذف قصاصات الغرام للرياح. وراح السابلـةُ المتعاطفـون ينقلون تلـك التضرعات إلى فتى الشِّعر، أشعـث الشَّعر، ذاك الذى لا

https://jadidpdf.com

تكاد تغطّي الأثمالُ جسدَه. غرامُهما المُتبادَل أدى فى الأخير إلى معركة بين قبيلتيهما- ثم موت العاشقيْن الخالديْن. ولم تبق إلا تلك الأسطورة الأبدية.

"ميلان" أيضًا، عاشت بالاحتضار. فى القرن الثانى عشر. تحكى الخرافةُ الصينية "ربَّة اليشم"، عن الصبية المدللة "ميلان"، ذات الخمسة عشر عامًا، ابنة الضابط الكبير فى كيفينج- وكيف وقعت فى الحب مع "تشانج بو"، الشاب المفعم بالحيوية ذى الأصابع النحيلة والموهبة الخاصة فى نحت أحجار اليشم الكريمة. "منذ خُلقَتِ السماءُ والأرض، خُلقْتِ أنتِ لي، وأنا خُلقتُ لكِ، وأبدًا لن أتركك تمضين." هكذا صرَّح تشانج لميلان ذات صباح فى حديقة بيتها[٥] كان هذان العاشقان من طبقتين مختلفتين فى مجتمع مثل الصين ذات النظام الطبقى الصارم. ولما غمرهما اليأس، هربا معًا- ثم ما لبثا أن اختفيا. فرَّ العاشقُ. وهى دُفِنَت حيةً فى حديقة أبيها. لكن حكاية ميلان تظل تتردد فى أرواح كثير من الصينيين.

روميو وجولييت، باريس وهيلين، أورفيوس ويوريديس، آبيلارد وإليوز، ترويلاش وكريسيدا، تريستان وإيسلوت: آلاف قصائد العشق، والأغنيات، والحكايات عبرتِ القرون فى أوروبا القديمة مثلما عبرتها فى الشرق الأوسط، واليابان، والصين، والهند، وكل المجتمعات التى تركت لنا مخطوطات مكتوبة.

حتى حينما لا يكون لدى الشعوب وثائق مكتوبة، فإن لديهم الدليل على وجود ذلك العشق بطريقة ما. فى الحقيقة، وعند مسح ١٦٦ ثقافة متنوعة، وجد الأنثروبولوجيون دلائل على الحب الرومانتيكى فى ١٤٧ ثقافة منها، أى حوالى ٩٠٪ منها[٦] فى الـ ١٩ مجتمعًا المتبقية، أخفق العلماء ببساطة فى فحص هذا التوجُّه لحياة تلك الشعوب. ولكن من سيبريا إلى التخوم البرية النائية فى أستراليا إلى الأمازون، تغنَّت الشعوبُ بأغنيات الحب، وأُلفت قصائد العشق، وحُبكت الأساطيرُ والخرافات حول الغرام الرومانسى. الكثير منها يصنع تعاويذ الحب السحرية، وتقدم التوابل والبهارات التى تؤجج مشاعر الغرام الجياشة. كثيرون يفرون مع عشاقهم، وكثيرون يصارعون بعمق ألم الحب غير المتحقق. البعض يقتلون عشاقهم. والبعض يقتلون أنفسهم. كثيرون يغرقون فى الكآبة والحَزَن العميق حتى لا يكادون يأكلون أو ينامون.

https://jadidpdf.com

خـلال قراءة القصائد، والأغاني، وقصص الشعوب حول العالم، وصلتُ للإيمان بأن طاقـة الحـب الرومانسي مضفورةٌ في نسيج المخ البشري. وأن الحب الرومانسي تجربةٌ بشريةٌ كونية.

مـا تلك الكيمياء؟ما ذلك الشعور غير القابـل للسيطرة عليه؟ ذاك الذي يختطف العقل، ثم يجلب السعادة القصوى في لحظة، وفي اللحظة التالية يجلب اليأس والحَزَن؟ [٧]

دراسة الحب

"آه، أخبرونـي الحقيقـةَ عن الحب،" هتف الشاعـر و.هـ.أودين.لكي نفهم ما الذي تورثـه تلك التجربة الإنسانية العميقة بالفعل، قمتُ بفحصـ الأدب السيكولوجي في الحب الرومانسي، بعد إقصاء تلك السمات أو الإشارات أو الحالات التي ذُكرت على نحو متكرر. ولا عجب، كان ذلك الشعور القوي تركيبًا معقدًا ومتشابكًا من سمات كثيرة بعينها [٨].

بعـد ذلـك، لكي أُرضي نفسي بأن تلـك الخصائص للوله الرومانسـي إنما هي كونية، توسلتُهـا بوصفهـا ركائز للاستطلاع الـذي صممتُه حول الحب الرومانسـي. وبمساعدة ميشيـل كريستيانـي، ثـم طالـب بالدراسات العليـا بجامعـة روتجريس، وكذلـك د.ماركيو هاساجـوا ود.توشيـكازو هاساجوا بجامعة طوكيو، قمت بتوزيع هـذا المسح بين الرجال والنساء في جامعة روتجريس في نيوجيرسي وفي جامعة طوكيو وحولهما.

بـدأ التصويـت على النحو التالـي: "هذا الاستطـلاع هو حول "الوقـوع في الحب"، الشعـور بـأن تكـون مُتيَّمًا، أن تكـون عاشقًـا، أو أن تكون منجذبًـا رومانسيًـا للغاية نحو شـخص ما."

"إن لـم تكـن حاليًا "واقعًا في الحب" مـع شـخص ما، بل وقعت في غرام شخص مـا فـي الماضـي، فرجـاءً أجـب عـن الأسئلـة حـول الشخص الـذي فـي المُخيِّلـة." ثم سُئـل المشاركـون أسئلةً ديموغرافية، مع تغطيـة الشرائح العُمريـة المختلفة، والخلفيات الاقتصادية، والعقائدية، والعِرقية، والميول الجنسية، والحالة الاجتماعية. وأيضًا طرحتُ

https://jadidpdf.com

عليهم أسئلةً حول علاقاتهم العاطفية. كان من بين الأسئلة: "ما المدة التي استغرقتها واقعًا في الحب؟" "ما النسبة المئوية من اليوم كان هذا الشخص يشغل أفكارك؟" و"هل تشعر أحيانًا أن مشاعرك خارج حدود سيطرتك؟"

ثم اكتمل جسد الاستطلاع (راجع الملاحق). يحتوى على خمس وأربعين عبارة، مثل: "يكون لدى طاقةً أكبر حينما أكون مع ---". "قلبي يسابقني حينما أسمع صوت --- في الهاتف." و"حينما أكون في الفصل / العمل يسرح عقلي مع ---." "قمتُ بصوغ تلك الأسئلة لكي تعكس الخصائص التي تتقاطع أكثر مع الحب الرومانسي. كان مطلوبًا من الموضوعات أن تحدد إلى أي مدى تتفق مع كل تساؤل على مقياس سبع نقاط تتدرج من: "عدم الموافقة القصوى" وحتى: "الموافقة القصوى". غطّت الاستطلاع مجموعة من ٤٣٧ أمريكيًا، و٤٠٢ يابانيا. ثم قام خبراء الإحصاء "ماك جريجور سوزوكي وطوني أوليفا، بترتيب كل تلك البيانات ليقدموا لنا تحليلا إحصائيًا.

كانت النتائج مدهشةً. العُمر، والنوع، والميول الجنسية، والانتماء الديني، والانتماء العِرقي: ليس من بين تلك التباينات الإنسانية ما صنع اختلافًا كثيرًا في الاستجابة أو النتائج.

على سبيل المثال، الناس من الجماعات العمرية المختلفة أجابوا بغير اختلافات إحصائية واضحة على ٨٢٪ من الأسئلة. الناس فوق سن الخامسة والأربعين سجلوا أنهم عاطفيون مع أحبائهم مثل أولئك الذين كانت أعمارهم تحت الخامسة والعشرين. الطبيعيون والمثليون جنسيًا أعطوا استجابات مماثلة في ٨٦٪ من الأسئلة. في ٨٧٪ من الأسئلة، أجاب الرجال والنساء الأمريكان على نحو متماثل لدرجة كبيرة: كانت هناك اختلافات طفيفة في النوع. الأمريكان "البيض" و"الآخرون" أجابوا على نحو متشابه على ٨٢٪ من الأسئلة: ولم يلعب العِرق تقريبا أي دور في التأجج العاطفي. ولم يختلف الكاثوليك والبروتوستانت كثيرا في ٨٩٪ من الإجابات: الانتماء الكنسي لم يكن عاملا ذا بال. وبينما أظهرت تلك الجماعات اختلافات في "التميزُ الإحصائي" بالنسبة لاستجاباتهم، كانت عادة واحدة من تلك الجماعات ذات استجابة أكثر قليلا من الأخرى.

https://jadidpdf.com

الاختلافات العظمى كانت بين الأمريكان واليابانيين. فى معظم الأسئلة الثلاثة والأربعين التى أظهرت التباينات الواضحة إحصائيًا، عبرَّت جنسية بعينها عن العشق الرومانتيكى على نحو أعظم من الجنسيات الأخرى إلى حد ما. بينما الاثنا عشر سؤالا التى تُظهر الاختلافات الدراماتيكية، بدت جميعها كأنما تقدم أكثر، تفسيرات ثقافية واضحة. على سبيل المثال، فقط ٢٤٪ من الأمريكان وافقوا على عبارة: "حينما أتكلم مع ----، عادةً ما أخشى أن أقول الكلمة الخطأ،" بينما وافقت النسبة الضخمة ٦٥٪ من اليابانيين على هذا الاعتراف. أظن أن ذلك التباين الخاص حادثٌ لأن اليابانيين الشباب عادة ما يكون لديهم علاقات أقل، وأكثر رسميةً مع الجنس الآخر، مقارنةً بما لدى الأمريكان. وهكذا، وباعتبار أن كل الأمور مأخوذة فى الاعتبار، فإن داخل هذين المجتمعين شديدى الاختلاف، كان الرجال والنساء متشابهين فى مشاعرهما فيما يخص الحب الرومانسى.

الحب الرومانسى. الحب الاستحواذى. الحب الملتهب. الافتتان. سَمِّه ما شئت، الرجال والنساء من كل عصر وفى كل ثقافة كانوا "مسحورين، مسلوبى العقل فاقدى الصبر، "مضطربين" بتلك الطاقة التى لا تُقاوَم. أن تقع فى الحب هو أمرٌ كونيٌ بالنسبة للبشرية، إنه جزءٌ من الطبيعة البشرية [٩].

وأكثر من ذلك، فإن هذا السحر يزور كلاً منا على النحو نفسه وبالطريقة نفسها.

"المعنى الخاص"

واحد من أول الأشياء التى تحدث حينما تقع فى الحب هو أن تجرِّب تبدّلا عاطفيًا دراماتيكيًا فى الوعي: "موضوع غرامك" يحتلّ ما يسميه علماء النفس "المعنى الخاص". يصبح محبوبك غير مألوف، متفردا منقطع النظير، وكُلِّىَّ الأهمية. بوصفه رجلاً مُبتلى بالمشاعر، كتب: "كل عالمى كان قد تبدَّل. أصبح له مركزٌ وحيد جديد، هذا المركز هو مارلين." [١٠] روميو / شكسبير عبرَّ عن هذا الإحساس على نحو أوجز، قائلا عن معبودته: "جوليت هى الشمس."

https://jadidpdf.com

قبل أن تنمو العلاقة لتتحول إلى عشق رومانسي، ربما تجد نفسك منجذبًا إلى أشخاص مختلفين، تركز اهتمامك على أحدهم، ثم أحد غيره. ولكن في الأخير تبدأ في تركيز ولعك وغرامك على شخص واحد فقط. إميلي ديكنسون، أسمت هذا العالم الخاص بـ"ملكوتك الخاص".

ترتبط هذه الظاهرة بعدم مقدرة الإنسان على الشعور بالعشق الرومانسي مع أكثر من شخص واحد في فترة واحدة. خلال استقصاءاتي، قال ٧٩٪ من الرجال و٨٧٪ من النساء أنهم / أنهن لا يمكن أن يخرجوا لموعد غرامي حينما يكون المحبوب / ة غير متاح.

الاهتمام المُركَّز

الشخص المأسور بالحب يُركز تقريبا كل اهتمامه على المحبوب، حتى ولو أوقع الضرر بكل شيء وكل شخص حوله، بما في ذلك العمل، الأسرة، والأصدقاء. أورتيجا واي جاسيت، الفيلسوف الإسباني، أسمى هذه الحال: "الحالة الفائقة من اليقظة والتركيز، تلك التي تحدث في الإنسان العادي". هذا التركيز الموجَّه لبؤرة بعينها هو إحدى سمات الحب الرومانتيكي.

الرجال والنساء المفتتنون أيضًا يركزون على الأحداث كافة، والأغنيات، والخطابات، وكل الأشياء الصغيرة الأخرى التي تشاركوا فيها مع أحبتهم. اللحظة التي توقف فيها في الحديقة ليُريها بُرعم الربيع، المساء الذي قذفت فيه إليه بحبَّات الليمون وهو يعد العصائر: "إلى حبيبي مالك مشاعري"، كل تلك اللحظات العفوية العارضة تتنفس. ٧٣٪ من الرجال و٨٥٪ من النساء يتذكرون تلك الأمور الصغيرة التي فعلها عشاقهم أو قالوها. و٨٣٪ من الرجال و٩٠٪ من النساء يستدعون تلك الحكايات الثمينة في عيون أذهانهم وهم يتذكرون أعزتهم.

بلايين من العشاق الآخرين يشعرون بدفقة من العاطفة الماسَّة حين يتذكرون اللحظات التي قضوها مع عشاقهم. مثال آسياوي مؤثر من هذا يأتينا في قصيدة صينية

https://jadidpdf.com

مـن القـرن التاسـع: "حصيـرة البامبـو" لـديوان تشيـن. تعذَّب تشيـن قائـلا: "لا أقدر أن أتحمَّـل / أن أعيدها إلى مكانها / حصيرة النـوم البامبو: / تلك الليلة التى أحضـرتك فيها إلـى البيت / شاهدتك وأنـت تبرمينها." [١١] بالنسبة إلى تشين، أصبح شيئًا عاديًا يُستعمل يوميًا، حاملا طاقة أيقونية سحرية.

حكايـة لانسيلـوت، التى كتبتها كريستيـن دى ترويز فى القرن الثانـى عشر، تصور الملمح نفسه من العشق الرومانسى. فى هذه الملحمة، يجد لانسيلوت مشط الملكة جنيفر واقعًـا فـى الطريق بعدما مرَّ موكبها وحاشيتُها. علقـت بأسنانه بعضـ شعراتها الذهبية. كتبـت دى ترويـز: "راح العاشق يتعبد الشعيرات، يلمسها مئـات الآلاف من المرات بعينيه وشفتيه وجبهته، ووجنتيه." [١٢]

تعظيم شأن الحبيب

المفتون يبدأ أيضًا فى تعظيم، أو حتى تهويل شأن كل السمات البسيطة فى المحبوب. تحـت وطـأة الضغط، تقريبًـا كل العشاق بوسعهم أن يسـردوا كل الأشياء التى لا يحبُّونها فى أحبتهم. لكنهم يطرحون تلك المُدركات جانبًا أو يقنعون أنفسهم بأن تلك العيوب ملامحُ تفـرد وجاذبية. "هكـذا يدير العشاق أسبـاب عاطفتهم / لكى يحبـوا نساءهم لدرجة عشق نقاط ضعفهن." هكذا تأمل موليير. حقًا. بل إن البعض يعبدون محبوباتهم بسبب عيوبهن.

"وولـع العشـاق بالمزايـا الإيجابيـة فـى أحبتهـم هـو لـونٌ مـن التجاهـل الفاضـح للواقـع[١٣]. إنها الحياة عبر منظار وردي، ما أسماه علمـاءُ النفس "تأثير العدسة الوردية". " هكذا تصف فرجينيا وولف، هذا النوع من الرؤية قصيرة النظر على نحو حيوي، قائلة: "على أن الحـبَّ.... إنْ هـو إلا وهمٌ خادع. قصـةٌ يحبكها الإنسانُ فى ذهنه عـن شخص آخر. ويعلم المرء طوال الوقت أنها غير حقيقية. وبالطبع يعلمُ، لماذا يحرص دائمًا ألا يكسر ذلك الوهم."

النمـاذج التـى اخترناها مـن الأمريـكان واليابانيين تعكـس بالتأكيد "تأثيـر العدسة الورديـة" تلـك. حوالـى ٦٥٪ من الرجـال و ٥٥٪ من النسـاء فى الاستطـلاع وافقوا على

https://jadidpdf.com

عبـارة: "--- لديه / لديها بعض العيوب، لكن تلك العيوب بالفعل لا تُزعجني". و ٦٤٪ من الرجال و٦١٪ من النساء أجمعوا على عبارة: "أحبُّ كلَّ شيء في ---".

لَكَم نخادعُ أنفسَنا حين نحب. كان شوسر على حق حين قال: "الحبُّ أعمى."

"التفكير المُقْتحِم"

واحدٌ من الأعراض الرئيسية في الحب الرومانسي هو التفكير الاستحواذي المُفرِط في المحبوب. معروفٌ لدى علماء النفس باسم "التفكير المُقتحِم". فأنت ببساطة لا تستطيع أن تُخرج حبيبك من رأسك.

والأمثلـة على التفكير المقتحِـم تظهر بغزارة في الأدب. الشاعـر الصيني ابن القرن الرابـع، تزو ييه، كتـب: "كيف يمكنني ألا أفكر فيك---[١٤]"، وكذا شاعر ياباني مجهول عاش في القرن الثامن كتب يئنُّ: "اشتياقي لا نهاية له فمتى ينقطع." جيروت دي بورنيل، شاعر التروبادور الفرنسي ابن القرن الثاني عشر، أنشد يقول: "عبر عشق عظيم... أفكار تعذِّبني علـى نحو غيـر رحيم." [١٥] أما المواطـن النيوزيلاندي، فقد عبر عـن معاناته بتلك الكلمات: "أرقد يقِظًا ليلةً بطول العمر / لكي يفترسني العشقُ سرًا."

ربمـا المثال الأكثـر إدهاشًا للتفكير المقتحِم يأتي من القطعـة الأدبية القروسطية في ولفـارم فون إيشنباتش، للأديـب بارزيفول. في تلك القصـة، كان بارزيفول يركب حصانه ويتهـادى بـه على إيقـاع الخبب حينمـا شاهد فوق جليـد الشتاء ثلاث قطـرات من الدماء، مختبئات تحت بطة جرحها صقرٌ. ذكَّرته قطراتُ الدم بمزيج المرمر مع اللون القرمزي في بشـرة زوجتـه، كوندويراموس. مشلولا بالمفاجأة، جلس بارزيفـول في حال من التأمل، متجمـدًا فـي سرج فرسـه. "وهكذا، تلبسـه إلهام التأمـل، تائهًا في أفـكاره، حتى هجرته حواسُه. العشقُ الهائل أسرَه في حال من الاستعباد." [١٦]

لسـوء الحـظ، كان بارزيفـول حامـلا رمحـه المسنون- رمـز الفروسيـة والتحدي. وسرعـان مـا لاحظه فارسان كانـا يعسكران في مرج قريب مع الملـك آرثر، فركضا نحوه

https://jadidpdf.com

ليبارزاه. ليس قبل أن يغطى أتباع بارزيفول قطرات الدم بوشاح أصفر، ثم أفاق من غيبوبة العشق، فامتشق سلاحه، وتأهب للمعركة المميتة.

الحبُّ جبَّـارٌ. وليس مدهشًـا، أن ٧٩٪ من الرجال و٧٨٪ من النسـاء فى استطلاعى قرروا أنهم أثناء وجودهم فى الفصل الدراسى أو فى العمل كانت أذهانهم تعود باستمرار لمعشوقيهـم. وأن ٤٧٪ مـن الرجال و ٥٠٪ من النسـاء وافقوا على عبارة "مهما بدأ عقلى فى التفكير، إلا أن عقلى دائمًا ينتهى بالتفكير فى ---". استطلاعات أخرى سجلت النتائج نفسهـا. وسجل المشاركون فـى الاستطلاع أنهم يفكرون فـى "أحبتهم" حوالى ٨٥٪ من ساعات صحوهم [١٧].

كم كان ميلتون ذكيًا فى "الفردوس المفقود" حين جعل حواء تقول لآدم: "باستحوانك لي، أنسى الوقتَ كلَّه."

لهيبُ العاطفة

مـن بين الـ ٨٣٩ من الأمريكان واليابانيين الذين شاركوا فى استطلاعى حول الحب الرومانسـي، كان ٨٠٪ من الرجال و٧٩٪ مـن النساء موافقين على العبارة: "حينما أتأكد أن --- مُغرمٌ بي، أشعر أننى أخفُّ وزنًا من الهواء."

ليس من سِمة مشتركة تشير إلى "الوقوع فى الحب" تجمع بين المضروبين بالعشق غير ذلك الطوفان من العواطف الجامحة التى تنساب بجبروت داخل العقل. البعضُ يصبح خجـلا لدرجـة موجعة أو مرتبكًا فـى حضور محبوبـه. والبعض يصير شاحبًـا. والبعضُ يتورَّد وجهه نضارةً. والبعض يرتجف. والبعضُ يتلعثم. والبعض يتصبب عرقًا. والبعض ترتعش ركبتاه، أو يشعر بالدوار، أو يصاب باضطراب فى المعدة. والبعضُ سجَّل تسارعًا فى التنفس. والعديد سجَّل شعورا باضطرام اللهيب فى القلب.

كاتولويـس، الشاعـر الرومانـي، كان دون شـك مُكتسَحًـا بالهوى. كتـب إلى حبيبته يقـول: "لقـد جُننتُ بك / رؤيتك حبيبتى ليزبيا / تُذهبُ منى التنفسَ / لسانى يتجمَّد / وفى

https://jadidpdf.com

جسدي / يشتعل اللهيب[١٨]" أونو نو كوماشي، الشاعرة اليابانية ابنة القرن الثامن، كتبت: "أرقد يقظة على جمر / نيران العاطفة المتأججة / تتأجج، تضطرم في قلبي[١٩] " والمرأة في "نشيد الإنشاد"، قصيدة الحب الشعرية العبرية، التي كُتبت بين عامي ٩٠٠-٣٠٠ قبل الميلاد، تقول في رثائها: "أنا ذابلةٌ بالعشق." [٢٠] وأما الشاعر الأمريكي والت ويتمان، فقد وصف عاطفته الصاخبة بدقة قائلا: "العاصفةُ الهوجاء تسير عبر جسدي، يقولُ هزيمُها: أنا أرتجفُ عشقًا." [٢١]

العشاقُ يمتشقون طيارات ورقية مفعمة بالبهجة وشديدة السرعة عالية التحليق، حتى أن الكثيرين منهم يجدون من العسير عليهم أن يأكلوا طعامهم أو يناموا ليلهم.

الطاقةُ العنيفة

فقدان الشهية وانعدام النوم يرتبطان مباشرة بعرَض آخر من أعراض شعور الحب المسيطر: الطاقة العاتية. شابٌ من جزيرة المحيط الهادي الجنوبية أخبر أحد الأنثروبولوجيين، أنه حين يفكر في حبيبته، "يشعر كأنما يقفز نحو السماء!" [٢٢] ٦٤٪ من الرجال و٦٨٪ من النساء في استطلاعنا سجلوا أيضًا أن خفقان قلوبهم كان يتسارع حينما يسمعون أصوات أحبتهم على الهاتف. و٧٧٪ من الرجال و٧٦٪ من النساء سجلوا أن جيشانا في الطاقة يتلبسهم حينما يرافقون أحبتهم.

المغنون، المنشدون، الشعَراء، كتَّاب المسرح، الروائيون: رجالا ونساء ظلوا يغنون لقرون عن هذه الكيمياء الحاثَّة للطاقة، وكذلك عن التلعثم والارتباك والعصبية، القلب الخافق، وفقدان التنفس، وكل تلك الأعراض التي تصاحب العشق الرومانسي. ولكن من بين كل أولئك الذين ناقشوا ذلك الصخب الفيزيقي، لم يبرع في التصوير أحد مثلما فعل أندريا كابلانوس، أو أندريا القس، الفرنسي المثقف ابن عقد ١١٨٠، الذي اقترب من البلاط العالي الملكي، وكتب: "في فنون العشق النبيل"، إحدى أعظم كلاسيكيات الأدب على مر الزمان.

https://jadidpdf.com

أثناء القرن الذى عاش فيه بدأت تقاليد العشق فى البلاط الملكى فى الظهور بفرنسا. تقاليد وبورتوكولات بدأت تصك قوانين التواصل بين الحبيب والحبيبة. العاشق غالبًا ما يكون شاعر تروبادور، رفيع الثقافة والتعليم، موسيقيًا، مُغنيًا، غالبًا من سلالة الفرسان. محبوبته، فى أحوال كثيرة، تكون سيدة متزوجة من أحد نبلاء عائلات أوروبا المرموقة. أولئك التروبادور يبدأون فى تأليف، ثم إنشاد أبيات شعرية متأججة الغرام لكى يتغزل فى سيدة البيت ويتعبد فى محرابها.

على أن تلك الغراميات كان متوقعًا منها أن تكون طاهرة عفيفة ومراقَبة وخاضعة للكود والقواعد الخاصة بالفرسان. ولذلك فى هذا الكتاب، صكَّ كابلانوس قواعدَ الحب فى البلاط الملكى. ودون أن يدري، سرد كذلك العديد من العادات والطبائع الأساسية الخاصة بالحب الرومانسى التى تُبيِّن الاضطرابات الداخلية للعشاق. ذاك أنه عبرَّ بذكاء: "فى رؤيته المباغتة الخاطفة لحبيبته، يبدأ قلب العاشق فى الخفقان." [٢٣] و"الرجلُ المعذَّب بأفكار العشق، قليلا ما يأكل أو ينام."[٢٤]

تحدث رجل الكنيسة الحانق أيضًا عن "التفكير المقتحم"، الذى يمر به العشاق، موضحًا: "كل شيء يفعله العاشق ينتهى به للتفكير فى محبوبه." و"العاشق الحقيقى على نحو مستمر ودون انقطاع مُسيطَرٌ عليه بصورة معشوقه." وأوضح كذلك أن العاشق يركز كل انتباهه على شخص واحد حينما يكون فى حالة حب، قائلا: "لا أحد بوسعه أن يحب اثنين فى وقت واحد." [٢٥]

سماتٌ أساسية للعشق لم تتغير مطلقًا تقريبًا منذ آلاف السنين.

المزاج يتأرجح: من النشوة إلى الإحباط

"انجرفَ مع المياه الزرقاء / تحت القمر الصافي / يلتقط الزنابق البيضاء من البحيرة الجنوبية / كل زهرة لوتس / كانت تنطق بالحب / حتى انكسر قلبُه." [٢٦]" بالنسبة إلى شاعر القرن الثامن الصينى لى بو، كان الحبُّ موجعًا.

https://jadidpdf.com

الشعورُ بالحب يحلّق عاليًا ويهبط من حالق. إذا غمر المحبوبُ عاشقَه بالاهتمام، إذا هاتفه بانتظام، أو أرسل إليه إيميلات عاطفية، أو شاركه وجبة طعام أو لحظة مرح ذات أصيل أو ذات مساء، إذن يُشرق العالمُ بالحبور. أما لو بدا المعشوق غير مبال، كأن يأتي متأخرًا دائمًا، أو لا يأتي أبدًا، لو أخفق في الرد على الإيميلات، أو الهاتف، أو الخطابات، أو إن أرسل أي إشارات سلبية، يبدأ العاشق في الشعور بالإحباط. مثل هذا العاشق الكسول الخامل، المحبط، يظل مكتئبًا إلى أن ينجح في اجتذاب انتباه محبوبه، فيهدأ القلب الواجفُ المضطرب، وتتجدد الحيوية.

العشق الرومانتيكي بوسعه أن يُنتج مزاجًا متأرجحًا يتغير من النقيض للنقيض. من حال الابتهاج القصوى حينما يكون الحب في ذروته، إلى الإحباط أو حتى الغضب والهياج حينما يتم تجاهل المشاعر أو رفضها. كما وصفه الكاتب السويسري هنري فريدريك إميل: "كلما أحب الرجلُ أكثر، عاني أكثر." أهالي التاميل في جنوب الهند وضعوا تسميةً لهذه الحال المضطربة. سمَّوا تلك الحال من الاضطراب العاطفي: ماياكام، بما يعني حال الخَدَر، الدوار، الخداع والوهم.

لم يُدهشني أن ٧٢٪ من الرجال و٧٧٪ من النساء، في استطلاعي لم يوافقوا على الجملة: "تصرفات --- لم تؤثر أبدًا على اتزاني العاطفي." بينما ٦٨٪ من الرجال و٥٦٪ من النساء أيدوا العبارة: "حالتي العاطفية تتوقف على ما يشعر به --- تجاهي."

الحنين إلى التوحُّد العاطفي

"تعال إليَّ في أحلامي / ووقتها / وفي النهار / سأعود من جديد في حال أفضل. / لأنه هكذا / سيقضي على كل الحنين الياس / الذي يسكن نهاري.[٢٧]"

العشاق يتوقون بلهفة إلى الوحدة العاطفية مع أحبتِّهم، كما كان يعلم الشاعر ماثيو آرنولد[٢٨] من دون هذا التواصل مع المحبوب، يشعر العشاق بأنهم غير مكتملين أو كأنما هم مفرغون، كأن جزءًا أساسيًا من تكوينهم مفقود.

https://jadidpdf.com

الحاجـة الهائلـة للوحدة العاطفية بوصفهـا إحدى خصائص العاشـق التى عُبِّر عنها بخلـود فـى السمبوزيوم، حفل الغداء، المقام فى أثينا علـى شرف أفلاطون عام ٤١٦ ق م. فى هذه الأمسية الاحتفالية اجتمع رسميًا بعضٌ من أعظم العقول الإغريقية الكلاسيكية على مأدبـة الغداء فى منـزل أغاثون. وفيما كانوا متكئين على أرائكهم، اقترح أحد الضيوف أن يقومـوا بتسليـة أنفسهم بمناقشـة موضوعات لها علاقة بالعشـق: كل ضيف من الحضور يأخذ دوره ليصف إلهَ الحب ويمجده.

وافـق الجميع. وامتنعت عازفة الفلوت. ثم راح واحدٌ إثر واحد يأخذ دوره فى تمجيد رب الحب. بعضهم وصف ذلك الكائن الفائق بأنه الأكثر "قدمًا" والأعلى "شرفًا" أو الأقل "حصافة" بين جميع الآلهة. وأقرَّ آخرون بأن إله الحب "شابٌ"، أو "حساس"، أو "قوي"، أو "طيب". إلا سقراط. بدأ سقراط مداخلته بأن سرد الحوار الذى دار بينه وبين ديوتيما، المرأة الحكيمة من مانتنيا. حينما كانت تتحدث عن إله الحب، أخبرت سقراط بأنه: "يسكن دائمًا فى دولة الحاجة." (٢٩)

"دولـة الحاجـة". ربمـا ليس من عبارة فى كل تاريـخ الأدب قد قبضت على جوهر الحـب الرومانتيكـى العاطفـى مثـل تلـك: "الحاجـة". فـى استطلاعـي، وافـق ٨٦٪ مـن الرجـال، و٨٤٪ من النساء على عبـارة: "أتمنى بعمق أن يكون--- منجذبًا / منجذبة إليَّ مثلما أنا منجذبٌ إليه / إليها."

تلـك الرغبـة العارمة فـى الذوبـان والتوحُّد مـع المحبوب،تحلل وتفنِّـد مجمل الأدب العالمى.

كتـب الشاعـر الرومانـى ابـن القـرن السادس باولـو سيلنتياروس: "هكـذا يرقـدُ العاشقـان / مُغلقـى الشفاه / محمومَيْن / أبدِيى الظمـأ / كلٌّ منهما يتوق أن يدخل بكامله فـى عمـق الآخر(٣٠)" يوفور وينترز، الشاعر الأمريكى ابن القرن الثانى عشر كتب يقول: "عـلٌّ ورثتنـا يضعوننا بعد موتنا فى جـرَّةٍ واحدة محكمة الإغلاق / لأن الروح الواحدة لا تعـود أبـدًا." (٣١) وعبَّـر ميلتون ببراعة عن ذلـك فى "الفردوس المفقـود" حينما قال آدم لحواء: "نحن واحدٌ / لحمٌ واحدٌ / أفقدكِ حين أفقدُ نفسى."

https://jadidpdf.com

يؤمن الفيلسوف روبرت سولومون أن تلك الرغبة الملحَّة هي السبب الأولى الذى يجعل العاشق يقول: "أنا أحبك". ليست هى جملة من أجل إخبار حقيقة، بقدر ما هى طلب للتأكيد. يتوق العاشق لسماع تلك الكلمات السحرية: "أحبك أيضًا"[٢٢] عميقة هى الحاجة للتوحد العاطفى مع المحبوب لدرجة جعلت خبراء النفس يؤمنون بأن شعور العاشق بالنفس يصير مشوشًا وضبابيًا..وكما قال فرويد: "كلما زاد الحبُّ وطأةً، هدَّد بطمس الحدود بين الذات وبين المحبوب."

قبض الروائى جويسن كارول أوتس بحيوية على حالة الانصهار المبهج تلك، قائلا: "إذا ما التفت الناس إلينا فجأة سوف نرتجف ونرتد للوراء / الجِلد المبتل سوف يرتعد / وأخيرًا / سوف يتمزق عن شخصين"

البحث عن دليل

حينما لا يعرف العاشق إن كان محبوبه يقدِّر حبَّه ويبادله إياه، يصبح فائق الحساسية للعلامات والإشارات التى يرسلها الحبيبُ المعبود. كما كتب روبرت جريفز: "الإصغاءُ إلى دقَّة الباب، انتظارُ إشارة." فى استطلاعي، سجل ٧٩٪ من الرجال و٨٣٪ من النساء أنهم حينما كانوا فى حال انجذاب شديدة إلى شخص ما، كانوا يفحصون بدقة تصرفات المحبوب، باحثين عن دلائل وإشارات تشى بشعور أحبتهم تجاههم. وقال ٦٢٪ من الرجال و٥١٪ من النساء إنهم كانوا يبحثون عن معان مختلفة لكلمات أحبتهم وإشاراتهم وتغيرات ملامحهم.

تغيير الأولويات

العديد من المفتونين يغيِّرون أيضًا من أسلوب ملبسهم، أسلوب معيشتهم، عاداتهم، وأحيانًا قيَمهم لكى يفوزوا بالحبيب. اهتمامٌ مفاجئ بلعبة الجولف، دروس رقصة التانجو، جمع الأنتيكات والتحف، قَصة شعر جديدة، موسيقى موزار بدلاً من موسيقى الريف الغربي، أو حتى الانتقال إلى مدينة جديدة أو البدء فى عمل جديد، الرجال والنساء

https://jadidpdf.com

المضروبون بالهوى يتبنون كل سبل الاهتمامات الجديدة، والمعتقدات، وأساليب الحياة المختلفة، إرضاءً لأحبتهم.

بطل العشق فى البلاط الملكى ابن القرن الثانى عشر، أمدريا كابلانيوس، لخَّص تلك القوة الدافعة، كاتبًا يقول: "الحبيب لا يرفض شيئًا للحبيب. [٣٣]" فى حين عبَّر عنها بفظاظة الرجلُ الأمريكى أسير الحب قائلا: "كل ما تحبُّه هي، أحبه أنا. [٣٤]" وكان واحدًا من كثيرين. ٧٩٪ من الرجال الأمريكان و ٧٠٪ من الأمريكيات فى استطلاعنا أجمعوا على العبارة: "أحب أن أترك جدول مواعيدى مفتوحًا حينما يكون / تكون --- غير مشغول / مشغولة، حتى يمكننا اللقاء."

العشاق يعيدون ترتيب حيواتهم لكى تتوافق مع أحبتهم.

الاعتمادية العاطفية

العشاق يغدون أيضًا معتمدين على العلاقة، شديدى الاعتماد. ها هو أنطونيو يعترف لكليوباترا فى مسرحية شكسبير: "قلبى مربوطٌ بالحبال فى دفَّتكِ." ووصفت القصيدة المصرية الهيروغليفية القديمة الاعتمادية نفسها قائلة: "قلبى سيكون عبدًا / فهلا عانقتنى. [٣٥]" شاعر التروبادور ابن القرن الثانى عشر أرنوت دانيال، كتب: "أنا ملكُها من الرأس للقدمين. [٣٦]" بينما كان كيتس الأكثرُ عاطفيةً ليقول: "اصغِ، اصغِ لكى تنصت إلى صوت تنفسها الهادئ / وهكذا عِشْ للأبد / أو لتقع فى إغماءة البهجة حتى الموت."

ولأن العاشق دائمًا ما يكون معتمدًا على المحبوب، فإنه دائمًا ما يعانى من "اضطراب الانقسام" حينما يكون بعيدًا عن حبيبه.

قصيدةٌ لشاعر ياباني مجهول، كُتبت فى القرن العاشر، موجوعة بذلك اليأس. "يشرق الصبحُ الباكر / موغلا فى التلألؤ الباهت / للضوء الأول. / مُدثَّرًا بالحزن / أدثُّرُكِ فى أكفانك" [٣٧]

العشاق ليسوا إلا عرائس ماريونيت تتدلى من خيوط يحملها آخرون.

https://jadidpdf.com

التقمصُ العاطفيُّ

كنتيجة لما سبق، يشعر العشاق بتقمص عاطفي هائل نحو المحبوب. في استطلاعي، وافق ٦٤٪ من الرجال و٧٦٪ من النساء على العبارة: "أشعر بالفرح حينما يكون / تكون --- سعيدًا / سعيدة، وحزينة حينما يكون حزينًا."

الشاعر إي إي كامنجز كتب حول هذا بعذوبة قائلا: "هي تضحكُ فتشرقُ بهجتُه، هي تبكي فيغيمُ أساه." بل يُقبل بعض العشاق على التضحية بأنفسهم في سبيل معشوقيهم. وربما كانت تضحية آدم من أجل حواء هي العطاء الأكثر دراماتيكية في مجمل الأدب الغربي. كما وصفها ميلتون، حينما اكتشف آدم أن حواء قد أكلت من التفاحة المحرَّمة، اختار آدم أن يأكل التفاحة أيضًا- وهو يعلم أن هذا سيؤدي إلى طرده مع حواء من جنة عدن، كما يعني موتهما. قال آدم: "لأنني معكِ / سيكون قراري المحدد بالموت."[٣٨]

الفجيعةُ تُؤجج الهوى

الفجيعة عادةً ما تُغذي اللهيب. أسمِّي هذه الظاهرة المثيرة للفضول: "جاذبية خيبة الأمل"، ولكن من الأفضل تسميتها: "تأثير روميو وجولييت". الحواجز الاجتماعية أو الفيزيقية تشعل الغرام الرومانتيكي[٣٩] إنها تُمكِّن الشخص من أن يتجاهل الحقائق ويركز على السمات الاستثنائية في الآخر. حتى المشاحنات والانفصالات المؤقتة بوسعها أن تكون محفِّزات.

أحد أطرف الأمثلة الأدبية وأكثرها إضحاكًا من بين تلك التي تبين كيف تؤجج الفجيعةُ الغرامَ، مسرحية تشيكوف ذات الفصل الواحد: "الدُّب"[٤٠].

في تلك الدراما كان هناك مالك أرض حاد المزاج، جريجوري ستيبانوفيتش سميرنوف، يزور بيت أرملة شابة ليسترد بعض مال كان زوجُها الراحل قد اقترضه منه. رفضت المرأة دفع كوبيك واحد. إنها في فترة حداد، قالت تفسر له، وسرعان ما راحت تصرخ في وجهه: "لست في مزاج نفسيٍّ يسمح لي بالاهتمام بشئون المال." أشعل هذا غضب

https://jadidpdf.com

سميرنـوف ضد كل النساء- فراح ينعتهن بـ المنافقـات، المراثيات، الزائفات، الثرثارات، الفضائحيات، الحقودات، طويلات اللسان، الكاذبات، الحقيرات، التافهات، قاسيات القلب، وغيـر المنطقيـات. "برررر"، هكذا دمدم: "أنا أرتجفُ فـي معطفي المصنوع من الفراء". فـورة غضبـه أشعلت بدورها فورة غضبها فبدأ كلاهما يكيـلان لبعضهما البعض الإهانات والشتائـم. وسرعـان ما طلب المبارزة. تملكتها شهـوة أن تصنع ثقبًا في رأسه، أحضرت الأرملة مسدسين كانا يخصان زوجها المتوفى، ثم أخذ كلٌ منهما موقعَه.

وبينما أخذت الضغينة تنمو بينهما، بدأ ينمو كذلك الاحترامُ المتبادل- ثم الانجذاب. وفجـأة هتف سميرنوف: "الآن هذه هي المرأة! أُدركُ الآن! المرأة الحقيقية! ليست نحَّابةً شـكَّاءةً واهنـةً هشَّة، إنما هي كرةٌ من اللهيب، صاروخ، كتلـة بارود! من العار قتلها!" بعد دقيقـة أعلنَ لها حبَّه الأبـدي وسألها أن تكون زوجته. وبينمـا كان خدمها يتدافعون داخل غرفة المعيشة للدفاع عن سيدتهم بالفؤوس، والبلطات، ومذرات القمح، فوجئوا بالعاشقين منصـهرين في عناق محموم.

تلـك العلاقـة الشـاذة بيـن الفجيعة وحـرارة الغرام يمكـن رصدها لـدى كل العشاق المأزوميـن سيئي الحـظ في أساطير العالـم التاريخية العظمى. تُغـذِّي الصعوباتُ الهوى على نحو ما، أو آخر، كأنما العشاق يسعون نحو العسير من الصعاب.

القصـة الغربية الأشهـر من هذا النوع، ظهرت بالطبع في تراجيديا شكسبير: روميو وجولييت. هذان العاشقـان الصغيران في القـرن السادس عشر مـن "فيرونا". وقعا في شَـرَك عـداء تاريخي بيـن عائلتين من العائـلات ذوات السيادة والسلطـان، عائلة مونتاجو وعائلـة كابيوليـت. روميو ابنُ العائلة الأولـى، وجولييت ابنة الثانية. لكـن روميو وقع في هـوى جولييـت بمجرد أن رآهـا في إحدى حفلات العائلـة، فهتف: "أوه / هـذه البنتُ تُعلِّم القنديـلَ كيـف يُشعُ ضوءه برَّاقًا! / هل أحب قلبي قبلَها؟ / لعَمـري ما الذي أراه! / أنا لم أرَ الجمال الحق قبل هذه الليلة." [١١] وخضعت جولييت بدورها لسهم كيوبيد. فما أن رحل روميـو عن الوليمة، حتى أمـرت جولييت وصيفتَها: "اذهبي وهاتي اسمَه. واعرفي إن كان متزوجًـا. / لو كان / فسوف يكـون ضريحي هو فِراشُ زفافـي." [١٢] وتُطوى المسرحيةُ على سلسلة من العقبات وارتباكات سوء الفهم لم تصنع إلا مزيدا من اشتعال غرامهما.

https://jadidpdf.com

خمسة وستون بالمائة من الرجال و٧٣٪ من النساء في استطلاعي وافقوا على عبارة: "لن أكفَّ أبدًا عن حب ---، حتى حينما تسوء الأحوال جدًا." ووافق ٧٥٪ من الرجال و٧٧٪ من النساء على عبارة: "حينما تتراجع علاقتي مع ---، أحاول بكل قوتي أن أعيد الأمور إلى نصابها."

أحد أكثر النتائج غير المتوقعة في استطلاعي كان تقريبًا يشير إلى دور الفجيعة في الحب. المثليون جنسيًا، من الرجال اللوطيين والنساء السحاقيات، كانوا دائمًا يسجلون اضطرابًا أكبر وقلقًا عاطفيًا أكثر من الطبيعيين. أولئك الأشخاص يُعذَّبون أكثر بالسهاد والأرق، وفقدان الشهية، والتوْق للتوحد العاطفي مع المحبوب. وأظن أن هذا الألم النفسي يحدث، ولو جزئيًا، بسبب الحواجز الاجتماعية التي بالتأكيد تواجه العشاق المثليين.

أولئك الذين أجابوا استطلاعي وهم يفكرون في الحبيب السابق بدوا أيضا يعانون من الهشاشة العاطفية. لقد عانوا كذلك من أوقات عصبية دون طعام أو نوم. كانوا خجولين أو أفظاظًا مع عشاقهم القدامى. لقد عانوا أكثر من "التفكير المقتحِم" وكذلك من تقلبات المزاج المتأرجح. وسجلوا تسارعًا في خفقان القلب في لحظات التفكير في لهيبهم القديم. أظن أن كثيرًا من أولئك المستجيبين قد تم رفضهم من أحبتهم، وأن تلك الفجيعة الموجعة قد ألهبت تأججهم العاطفي.

مثل زورق في بحر متلاطم الأمواج، يركب الرجال والنساء أمواج الكآبة العاتية وأمواج البهجة. إذا تزوجت من تحب بشخص آخر، أو تزوج من تحبين بأخرى، إذا كان أو كانت تعيش في بلد بعيد وراء البحار، إذا كنت تتكلم لغة مختلفة، أو كنت تنتمي إلى عِرق مختلف، أو حتى كنتَ قادمًا من منطقة أخرى من المدينة، كل تلك العقبات قد تؤجج العاطفة الرومانتيكية.

يقول ديكينز في هذا: "الحب يعلو إلى قمة نموه الخصب مع الفراق وتحت وطأة المصاعب القصوى." للأسف هذا حقيقي.

https://jadidpdf.com

الرجاء والأمل

"قل إننى ربما أعيش فى الرجاء." هكذا توسَّل بيروس لأندروماخى فى دراما "راسين" حول الحب والموت. لماذا يستمر العشاق فى الأمل، حتى حينما يكون نرد الحياة ضدهم على نحو قاس؟ معظمهم لا يزال محتفظًا بالأمل فى أن تعود علاقاتهم الموءودة للحياة من جديد- بعد مرور سنوات من انتهائها على نحو مرير. الرجاء سمةٌ غالبةٌ أخرى من سمات الحب الرومانتيكى.

قصيدة ساحرة من القرن السادس عشر، للشاعر مايكل درايتون عبَّرت عن هذا التفاؤل. تبدأ هكذا: "بما أنه لا رجاء هناك، هلمَّى، تعالى نذوب فى قبلة ثم نفترق! / كلاَّ، لقد انتهيتُ، لن تجدى فى المزيد / وأنا سعيد / نعم، سعيد ملء قلبي، / لأننى هكذا سأحرر نفسى على نحو تام / هيا نتصافح للمرة الأخيرة وللأبد / دعينا نمحو كل عهودنا؛ / وحينما نلتقى من جديد فى أى وقت / دعينا لا ننظر إلى عيون بعضنا البعض / لأنه لم يعد بيننا مثقال ذرة من حبنا السابق." بتلك الكلمات أعلن درايتون، بثقة ظاهرة، أن العلاقة قد انتهت بسهولة وإلى الأبد. ولكنه، فى نهاية القصيدة، يغير نغمته فجأة. مغمورًا بالأمل، يبدأ فى مجادلة ذلك "الحب"، بأن بوسعه أن يُنقذ: "الآن، إن أمكنكِ، حينما انتهى الحب تمامًا / ربما يكون بوسعك أن تشفيه / وتستعيديه من الموت إلى الحياة."[٤٣]

أظن أن ذاك الميل للرجاء مزروعٌ فى مخ الإنسان البشرى منذ الحقب السحيقة. لهذا كان أجدادنا على نحو عنيد يطاردون أقرانهم حتى انتهاء آخر لمحةٍ ممكنة من الرجاء.

الاتصال الجنسى

"من الأفضل أن أموت مئات المرات ولا أن أعيش دون ذلك التواصل الجسدى الرائع معك. أحبُكَ. أحبك حتى درجة اليأس. أحبك كما أحب روحى."[٤٤] هكذا صرَّحت سايكى لزوجها إيروس، فى "الحمار الذهبي"، رواية القرن الثاني، تأليف آبوليوس.

https://jadidpdf.com

"مشتعلةً بالرغبة"، تُكمل الحكاية، "مالت وقبَّلته على نحو عنيف ومندفع، قبلةً إثر قبلة إثر قبلة، مغمورةً بالخوف من أن يستيقظ قبل أن تنتهي". [١٥]

الشِّعر في كل أنحاء العالم يشهد على العشاق وعلى توقهم العنيف للتواصل الجنسي مع المحبوب، سمة أساسية أخرى من سمات الحب الرومانتيكي.

في نشيد سليمان، نادت المرأة: "يا رياح الشمال استيقظي / انهضي يا رياح الجنوب / هُبي على حديقتي / واجر في نباتاتي من التوابل والبهار / اجعلي حبيبي يخرج إلى حديقته / لكي آكل ثماره الشهية[١٦]" إنانا، ملكة سومر القديمة، التي استُثيرت بجاذبية داميوزي الجنسية، فقالت: "أوه يا داميوزي! امتلاؤك هو بهجتي! [١٧]" على أن الأعذبَ لأُذني هي قصيدة الشاعر الإنجليزي المجهول بعنوان "النحيب": "أيتها الرياحُ الغربية / متى تهُبِّين؟ / بوسع الأمطار الصغيرة أن تمطر- / يا إلهي، لو أن حبيبتي كانت بين ذراعي / وأنا في فِراشي من جديد!"

فرويد، أيضًا، مثله مثل غيره من العلماء والدارسين وكذلك البشر العاديين، اعتبر الرغبة الجنسية عنصرًا أساسيًا من عناصر الحب الرومانتيكي [١٨]. فكرة جديدة بالكاد. أولئك الذين درسوا "كاما سوترا"، الدليل الهندي في التعامل بالحب في القرن الخامس، يعرفون أن كلمة "Love" مشتقة من كلمة Lubh باللغة الهندية السنسكريتية ومعناها "الرغبة".

ليس من العبث أن نجد دائمًا مشاعر الرومانسية مجدولة ومضفورة بالتوق الجنسي. ومع هذا، إن كان العشق قد تطور عبر الزمن مع أجدادنا لكي يدفعهم أن يركزوا طاقة عشقهم على شخص "واحد" بعينه، على الأقل حتى يكتمل التخصيب، (كما سأوضح في فصل لاحق)، إلا أن الحب الرومانسي لابد أن يقترن بالرغبة الجنسية.

تُكرِّس نتائجُ استطلاعي تلك الظاهرة. ٧٣٪ من الرجال و٦٥٪ من النساء يحلمون آناء الليل وأطراف النهار بممارسة الحب مع عشاقهم.

https://jadidpdf.com

الحصرية الجنسية

يشتهي العشاق كذلك الحصرية الجنسية. لا يحبون أن تُلطَّخ علاقاتهم "المقدسة" بالغرباء. حينما يرغب شخصٌ ما أن يشارك صديقة في الفراش، فإنه لا يعبأ كثيرًا ما إذا كان لرفيقة الفراش تلك رفيق آخر أم لا. ولكن ما أن يقع الرجلُ أو المرأة في الحب ويبدأ في التوق للتوحد العاطفي مع محبوبه، فإنه يطلب الإخلاص الجسدي الحصري من حبيبه.

تعكس العديد من قصص الحب العالمية تلك الحصرية الجنسية، مثلما تعكس رغبة العشاق في الحفاظ على إخلاص أحبتهم. على سبيل المثال، حينما تم إقصاؤه عن حبيبته إيزيولت الجميلة، أحبَّ ترستان امرأة أخرى لها الاسم نفسه، فقط لأن تلك المرأة تحمل لقب حبيبته نفسه. ولكن ترستان لم يستطع أن يجبر نفسه على إتمام عملية الزواج على النحو الكامل. وفي الملحمة العربية، حينما خُطبت ليلى وتم زفافها إلى رجل آخر غير حبيبها المجنون قيس، كانت ليلى كذلك تتهرب من فراش الزوجية. وحوالي ٨٠٪ من الرجال و٨٨٪ من النساء في استطلاعي وافقوا على العبارة: "الولاء الجسدي أمرٌ شديد الأهمية حينما نقع في الحب."

من بين كل سمات الحب الرومانتيكي، يظل هذا الحنين للحصرية الجنسية هو الأكثر أهمية بالنسبة لي. ربما تطور هذا الأمر لسببين جوهريين: لكي يحمي الرجال من أسلافنا من أن يكونوا أزواجًا لزوجات مشاع يُنجبن لهم أطفالا من صلب غيرهم، وكذلك لكي تحمي النساء من أسلافنا من مزاحمة النساء لأزواجهن ليتقاسمنهم باعتبارهم آباء لأطفالهن. هذا التوق للحصرية الجنسية كان سببًا في أن يحمي أجدادُنا حامضهم DNA، ذلك الحامض العزيز، حينما يوفرون تقريبًا كل أوقاتهم وطاقاتهم في الاهتمام بشخص حبيباتهم.

ولكن يتزامن مع هذا الدافع لتأكيد الولاء الجنسي أثناء فترة الغزل، ظهورُ ضيف غير مرغوب فيه، إنه وحش شكسبير أخضر العينين: الغيرة.

https://jadidpdf.com

الغيرة : "رفيقة الحب"

في كتابه حول قواعد الغرام في البلاط الملكي، كتب كابيلانوس: "ذاك الذي لا يشعر بالغيرة ، غيرُ قادر على الحب." أطلق على الغيرة "رفيقة الحب"؛ لأنه كان يؤمن بأنها تؤجج لهيب الرومانسية [٤٩].

قبض رجل الدين هذا ذو البصيرة، كالعادة، على المعنى الصحيح. في كل مجتمع درس فيه الأنثروبولوجيون العشق الرومانسي، رصدوا أن العشاق من كلا الجنسين يصبحون غيورين، غيورين جدًا [٥٠]. وكما حذَّر "آي تشينج"، كتاب الحكمة الصيني الذي كُتب قبل ثلاثة آلاف عام، يقول الكتاب: "الرباطُ الحميم ممكنٌ فقط بين شخصين، لأن مجموعة من ثلاثة أشخاص، تُولِّدُ الغيرة [٥١]".

التوحُّد العاطفي ينتصر على التوحد الجنسي

ولكن حتى الرغبة في تبادل الممارسة الجنسية والتوق للإخلاص الجنسي تظلان أقل أهمية بالنسبة للعاشق من الحنين للتوحد العاطفي مع المحبوب. الرجل أو المرأة الواقعان في الحب يود كلٌ منهما أن يهاتفه المحبوب ليقول له: "أنا أحبُك"، أو أن يأتيها بالزهور أو أي هدية رمزية، أو أن يدعوها لمباراة رياضية أو للمسرح، أن يضاحكها ويحتضنها، وأن يغمرها بالاهتمام. يتحرَّق العاشق شوقًا لأن ينال اهتمام حبيبه. هذا التوق العاطفي يفوق بمراحل الرغبة في مجرد الإشباع الجنسي.

خمسة وسبعون بالمائة من الرجال و٨٣٪ من النساء في استطلاعي وافقوا على عبارة: "أن أعرف أنَّ --- واقعٌ في غرامي أهم كثيرًا من أن أمارس معه / معها الجنس."

https://jadidpdf.com

الحب اللا إرادي، غير المُسيطَر عليه

"انظروا إلى هذا الإله الأقوى مني، القادم لكي يتحكم في حياتي من الآن فصاعدًا. الحب يسيطر على روحي على نحو كامل. [٥٢]" كتب دانتي تلك الكلمات في القرن الثالث عشر، لكي يصف اللحظات الأولى التي شاهد فيها باتريشيا. كان يعلم القوة المهيمنة الكامنة في الحب الرومانتيكي. بالفعل، تكمن في قلب ذلك الاستحواذ المهيمن قوتُه: الحب الرومانسي، الذي هو غالبًا غير مُخطط له، لا إرادي، وظاهر فيه انعدام السيطرة عليه.

كم من العشاق وقعوا في شِرك تلك القوة المغناطيسية؟

بلايين، ربما.

"ربَّة اليشم"، ملحمة الرومانسية الصينية بالقرن الثاني عشر، قالت عن تشانج بو، وميلان: "كلما تعبا وقررا إخماد الحب الذي استيقظ، كلما ضُخَّت فيهما طاقته". [٥٣]

وكتب الفرنسي ابن القرن الثاني عشر، تشيرتيَن دي ترويز، عن جنيفر لانسيلوت: "رغمًا عنها، كانت مُجبرةً على الحب[٥٤]".

ولكن تأملات طبيعة الجاذبية الرومانسية غير القابلة للمقاومة ليست محصورة في الخيال الأدبي وحسب. في الخمسين من عمره، كتب أحد مديري المؤسسات الأمريكان لزميل له يقول: "بدأت أؤمن بنظرية تقول إن انجذابي نحو إميلي هو حراكٌ يشبه الغريزة البيولوجية. جاذبية خارج نطاق الإرادة والسيطرة المنطقية. إنها توجهني. أحاول باستماتة أن أكافحها، أو أن أحجِّم تأثيرها ونفوذها، أو أن أُقنِّنها، أن أنكرها، أن أستمتع بها، ولكن، اللعنة، عبثًا أجعلها تستجيب! على الرغم من أنني أعلم أن إميلي وأنا لا فرصة لنا مطلقًا لنصنع معًا حياة مشتركة، إلا أن التفكير فيها هو محض قهر لا أستطيع مقاومته [٥٥]".

حتى الأب المؤسس ذو الرصانة جورج واشنطن، كان قد خبر هذه القوة الكامنة في الحب الرومانتيكي. في عام ١٧٩٥ كتب رسالة إلى حفيدته ينصحها بأن تأخذ حذرها لئلا يغدو الحب "عشقًا لا إراديًا" [٥٦].

https://jadidpdf.com

الرجـال والنساء المعاصـرون يشعرون أيضًا بذلك العجز الـذى يصاحب تجاربهم. ستـون بالمائـة من الرجال و ٧٠٪ من النساء فى استطلاعـي، وافقوا على عبارة: "الوقوع فى الحب لم يكن بالفعل اختيارًا؛ إنه وحسب قد ضربنا."

حالةٌ عابرة

ولكـن، كمـا أن الحب يأتـى دون دعوة، بوسعه أيضا أن يتبخَّـر. وكما غنَّت فايوليتا، فـى أوبرا فيردى التراجيدية "لا ترافياتا" : "دعنـا نعيش للبهجة وحدنا، طالما الحبُّ، مثل الزهور، سرعان ما يذبل."

عـرف أفلاطـون هذه السمة فى رب الحب، فيقول: "بحكم الطبيعة، هو ليس خالدًا ولا غيـر خالـد. أحيانًا فى يوم واحد يضـرب بسهمه فى قلب الحياة... ثم يمـوت، ثم... يعود للحيـاة مـن جديد[٥٧]" الحبُّ متقلِّبٌ ذو نزوات، متطايـر، متذبذب، غير ثابتٍ؛ بوسعه أن يتبخَّر، يُضرم نيرانه، ثم يخبو من جديد.

لأى أمدٍ يستمر سحرُ الحب؟

لا أحد يعرف. فريق من علماء الطب العصبى استنتجوا مؤخرًا أن الحب الرومانتيكى يدوم على نحو طبيعى بين اثنى عشر، وثمانية عشر شهرًا. [٥٨]

وكما سترون فى الفصل الثالث، فإن فحصْنا ودراستنا للمخ البشرى يقترحان أن الحب بوسعه أن يدوم سبعة عشر شهرًا. على أننى أراهن أن أمد الحب يختلف على نحو لافت، تبعًا لطبيعـة الشخوص المتورطة فـى الحب. معظم الناس قـد شعروا بحال عابـرة من الافتتان تستغـرق أيامًـا فقط أو بضعة أسابيع. وكما تعلمـون، حينما يكون هناك عوائق للعلاقة، فإن ذلك الأجيج قد يظل مشتعلا لسنوات عدة. المحنُ تؤجج العشق الرومانتيكى [٥٩].

علـى أن هـذه النيـران فـى القلب تميل إلـى أن تخبـو إذا ما انخرط العشـاق فى حال الاستقـرار اليومـى فـى المتع، حيـث يتم إحلاله فـى منطقة أخـرى من المـخ: التواصل، الشعور بالسكون والتوحد مع المحبوب.

https://jadidpdf.com

الصور المتعددة للحب

بالطبـع، بوسع الحب الرومانتيكي أن يتخذ أشكالا عـدَّة. بوسعك أن تستيقظ وحيدًا في منتصف الليل تغمرك مشاعر اليأس والإحباط. ثم تأتيك مهاتفة أو إيميل من حبيبتك في الصبـاح فتبدأ آمالك في الانتعاش. ثم تقابـل حبيبتك على العشاء فتتكلم وتضحك فتتحول فورة مشاعرك إلى حال من الأمن والسلام. بعد العشاء تقفزان على فراشك امعًا في كتاب، وسرعان ما تغمرك الرغبة الجنسية. ثم في الصباح تختفي حبيبتك وقد نسيت أن تقول لك: إلـى اللقـاء، ثم تُخلف معك موعدها القادم أو تُخطـئ وتناديك باسم آخر؛ فتدخل في اليأس والقنوط والكآبة من جديد.

"يا لها من مطاردة للفرح وسعي محموم نحو ما لا يأتي! يا له من صراع من أجل مـا يهـرب! يـا لها من لعبـة الرق والمزمـار! يا لهـا من فـورة البهجة المتوحشـة!" هكذا كان يعـرف جـون كيتس بوضوح أن الحـب الرومانسي ما هو إلا ثـورة اضطراب جُماعها دوافـعُ متباينـةٌ على نحو وحشـيٍّ ومشاعر مختلطة من حالات ذهنيـة لا حصر لها. العطف والحنـان، الفرح، الرغبة، الخوف، القلق، الشك، الغيـرة، الترقب، الارتباك، عدم الارتياح، الخجـل: في أي لحظة يمكن لهـذا التليسكوب من المشاعر أن ينزاح، ثم يعاود الانزياح من جديد لزاوية جديدة.

"الحـب أفضـل ما يُشبَّه بـه هـو الفيضـانات والأعـاصيـر"، هكذا كـتب السير ولتـر راليـه [٦٠]. نسبـح في هذا المد والجـزر. ولكن علماء النفس بوجه عـام يميِّزون بين نوعيـن أساسييـن مـن الحـب الرومانتيكي: الحـب المتبـادَل- وهو المصحـوب بالتحقق والفـرح، والحب غير المتبـادَل، أي المصـاحب للخواء، والقلق والهـم والأسف[٦١] جميعنا تقريبًا جرَّب بهجة الحب وأوجاعه.

لسنـا وحدنـا. في كتابه: "التعبيـر عن العواطف عنـد الإنسان والحيـوان"، يفترض تشارلـز دارون، أن الإنسـان يتشارك مـع الحيوانات "الدنيا" في كثير مـن المشاعر [٦٢]. بالفعل، الكثير من الحيوانات ذات الفراء وذات الريش تلك التي تشاركنا هذا الكوكب، يبدو أنها تشعر بنسخة ما من العشق الرومانتيكي.

https://jadidpdf.com

(٢)

المغناطيسية الحيوانية

الحب بين الحيوانات

"صامدٌ لا يعرف التعبَ، عاشق جوار عاشق،

يجدّفان فى الصقيع

يرافقان العواصفَ، أو يتسلقانِ الهواء،

قلباهما لم يشيخا؛

العشقُ والخضوع، يجولان حيثما يشاءان،

مترافقين أبدًا."

ويليم باتلز ييتس

"البجعات البريّات فى كوول"

بينما عواصفُ فبراير الثلجية تدثّر مروج هوكايدو باليابان، وفى غمرة الشتاء الأبيض، يوجه الثعلبُ الأحمر الذكر بصره صوب أنثى الثعلب. يحدّق فيها بتركيز، يتتبعها بهوس. يتوقف حينما تسكن، ينحنى ويلعق ويقضم برفق وجهها، ثم يبدأ فى التقافز جوارها فى مرح وهى تركض. ثم تنبثق من بوله رائحةٌ مميزة على الجليد. إنه وقت التزاوج. وما أن تنتشر تلك الروائح على الصقيع الهش، يبدأ الرفيقان فى التودد والترافق والتزاوج لحوالى أسبوعين. ثم يبدآن فى نشر روائحهما فى الغابات والحقول ويحفران الجحورَ العديدة حيث سيربيان صغارهما.

https://jadidpdf.com

طاقـةٌ مفرطـة، تركيز يقظ علـى الشريك، مطاردة عنيدة، ثم فائض من اللعق الحنون والقضـم المدلـلِ الرفيـق المُداعِب، يمنحهـا كل ثعلب لأنثـاه. كل تلك الأمـور تستدعي في ذاكرتنـا مشاهدَالحـب الرومانسي بيـن البشر. وما الثعالـب إلا فصيلٌ مـن الثدييات التي تُظهر سمات الحب الرومانسي في عالم الحيوان.

فـي بداية موسـم التناسل أو سباقـات التزاوج، يختار الكثيرون شـركاء معينين، ثم يركـزون انتباههـم علـى هذا الشريـك "الخاصـ"، غالبًا على نحـو حصري دونًـا عن بقية الحيوانات من حولهم. يوفر كل طاقته لمطاردة "تلك" الأنثى،وتوفر الأنثى طاقتها لمطاردة "ذاك" الذكر. يباغت، يُقبِّل، يلعق، يقضم، يدسُّ خطمه ويشم، يربت، يجرها بقوة، أو يطارد بمـرح تلـك الشريكة المُختـارة. البعض يغني. البعض يصهل. البعض يصدر صوتًا حادًا كالصريـر، أو ينعـق بصوت أجش، أو ينهق، أو ينبح. البعض يرقص. البعض يختال في مشيته. البعض يتبختر. البعض يلاحق ويطارد. والمعظم يلعب. على الأراضي العشبية في سيرينجيتي الأفريقيـة، في أدغال الأمازون، المنطقة المتجمدة من القطب الشمالي، تُظهر الكائنات الضخمة والضئيلة طاقات مفرطة هائلة في مغازلة الإناث. الفجيعة تؤجج سعيهم المحموم نحو الشريك- تمامًا مثلما تشعل العواثقُ المشاعرَ لدى الإنسان. والبعض يصبح استحوانيًا غيورًا نحو رفيق ما، ضد مُغازل آخر حتى تمر فترة الإخصاب والتناسل.

حـالات الغزل تلك شبيهـة ببعض الخصائص في العشق الرومانسي لدى البشر. لهذا أعتقد أن الحيوانات تحب. معظم الكائنات ربما تشعر بتلك المغناطيسية لثوان معدودة فقط، البعض الآخر ربما يظل مفتونًا لساعـات، لأيام، أو لأسابيع. لكن الحيوانات تشعر بنوع ما مـن الانجذاب لحيوانات "بعينها". العديد بوسعه حتى أن يقع في الحب من النظرة الأولى. من تلك "الجاذبية الحيوانية" أعتقد أن الحب الرومانسي لدى البشر قد انبثق بكل تأكيد.

الجاذبية الحيوانية

"كانـت بـكل وضـوح حالة حب من النظـرة الأولى، لأنها سبحت نحـو هذا القادم الجديـد تلاطفـه... تدفعها مشاعـر الرغبة.[1]" هكذا قـال تشارلز داروين واصفًا أنثى

https://jadidpdf.com

البط البرى التى افتُتنت بذكر البط البرى ذى الذيل المدبب، وهو من فصيلة أخرى. جميعنا يقع فى الخطأ.

آمن داروين بأن الحيوانات تنجذب بعضها إلى بعض. ذكر طائر الشحرور الأسود، أنثى طائر السمّان، طائر القطب الشمالى الأسود، طائر الحَجل، تلك وغيرها الكثير من الطيور، كتب حولها يقول: "جميعها تقع فى الحب. [٢]" فى الواقع أن داروين قد سجّل أن جميع الحيوانات العليا تتشارك فى "المشاعر المتشابهة، العواطف والمشاعر، وحتى فى الأحاسيس الأكثر تعقيدًا مثل الغيرة، الشك، التنافس على الحبيب، الاعتراف بالجميل والمروءة والشهامة." "إن لدى الحيوانات أيضا ملكة خفة الظل والدعابة، تندهش ويتملكها الفضول."

يعد داروين من العلماء القلائل الذين اتفقوا على أن الحيوانات تشعر بالحب فيما بينها. علماء التاريخ الطبيعى وعلماء الحيوان عادة يصفون الغضب والخوف لدى الكائنات الأخرى. يشاهدون مرح الحيوان فيعتقدون أنه يشعر بالبهجة . يد . فون حالات التعبير عن المفاجأة، الخوف والهرب، الفضول، والنفور. حتى أنهم سجلوا لحظات الخضوع العاطفى والغيرة. لكن العلماء نادرا ما قالوا إن الحيوانات تقع فى الحب، حتى ولو وصفوا مشاهد الغزل بين الحيوانات تلك المليئة بإشارات للسلوك الذى يسلكه الإنسان فى حالات عشقه الرومانتيكى.

الأفيال الأفريقية مثالٌ جيد. تأتى أنثى الفيل الأفريقى فى فترة الدورة الذروية (أو الحرارة) فى حوالى خمسة أيام متعاقبة فى أى وقت خلال العام. إذا حدث وحملت نتيجة تزاوج فى تلك الفترة، تنتهى رغبتها الجنسية طوال فترة حملها الاثنى وعشرين شهرًا وخلال عامى الحضانة التاليين. معظمها لا تتزاوج ثانية خلال الأربعة أعوام التالية. لهذا تبقى تلك الإناث مرافقة لأزواجها حصريًا. الإناث تفضّل البعض، وترفض الآخرين. ولأنثى الفيل معجبون كثيرون لتختار من بينهم. تهجر ذكور الأفيال جماعة الميلاد الأمومية بمجرد البلوغ (الذى يحدث بين عمر العاشرة والثانية عشرة) لكى يتجولوا مع ذكور آخرين فى تجمعات ذكورية صغيرة. ولكن ليس بعد الثلاثين من عمره يصل الفيل إلى حال العنفوان الذكرى.

https://jadidpdf.com

حالـة الهيـاج الذكرى لدى الأفيال تعتبر إعلانًا عن الرغبـة الجنسية. إذا كنت تظن أن النسـاء في تنورات قصيرة ضيقـة، وبلوزات منخفضة دون أكمـام، وأحذية بكعوب عالية يتباهيـن برغباتهـن الإيروتيكية، فإنك لابد أن ترى ذكـور الفيلة. إذا ما دخل الذكر في حال الهياج الجنسي، تلك التي تستمر شهرين أو ثلاثة كل عام، فإنه يبدأ في إفراز سائل لزج من الغدة التي تقع في منتصف المسافة بين العين والأذن في كل جانب. ويدر البول باستمرار. يصبـح غـلاف عضوه الذكري سميـكًا مغلفًا برغوة ذات اخضرار وبياض. ثم يفرز رائحة لاذعة جدا حتى يكون بوسع الإناث أن يشممن رائحته قبل رؤيته. وما أن يقترب من قطيع الإناث حتى يشرع في التبختر والغزل، ويبدأ هياجه الجنسي في الاشتعال. الرأس مرفوع عاليًا، الذقن منثنية. الأذنان تتماوجان بقوة، الخرطوم يرتفع لأعلى ويصدر صوتًا خفيضًا يعبر عن الثقة بالنفس، فيما يتقدم بخطوات واسعة.

تجد إناث الفيلة كل تلك الإفرازات، ورائحة الذكورة تلك، و"مشية العنفوان الجنسي" هـذه، جاذبـةً على نحو هائـل. تنجذب الإنـاثُ اللواتي فـي دورتهن الشبقيـة مثلما تنجذب الفتيـات لنجـوم الروك. هكذا كانـت "تيا". خلال السنوات العديدة التـي تتبعت فيها عالمة العلوم الطبيعية "سينثيا موس" جماعاتِ التيا الأمومية في الأفيال الأفريقية المنتشرة عبر حدائق أمبوسيلس القومية في كينيا، شاهدت العديد من الإناث يخترن شركاءهن على نهج "تيا".

لا تظهر "تيا" أي اهتمام بالذكور الشباب الصغار الذين يتزاحمون حولها حينما تبدأ فترة دورتها الشبقية. تمشي بعيدًا حين يحاول الذكور أن يعرقلوا حركتها فوق الأعشاب. لأن حجـم إناث الفيلـة حوالي نصف حجم الذكور، فإن المدربـات فقط يمكنهن الإفلات أو المراوغـة، تقريبًـا من أي ذكر يرغبن في تجنبه. هذا بالضبـط ما تفعله "تيا". ولكن حينما تـرى تيا ذكرًا هائلا، أو مسيطرًا، ذكرًا كبيـرًا في ضخامة العنفـوان الشبقي، تغير "تيا" رأيها.

تريـد "تيـا" الفيـل الضخم الهائـج لحظة تشاهـده يختال فـي مشيته، بينمـا يتقاطر الاستحـلابُ مـن أذنيه، وشـلال البول من بيـن ساقيه، والرغـوة تخـرج رذاذًا من عضوه

https://jadidpdf.com

الذكـرى. نفحـة واحـدة من روائح هـذا الفحل تجعـل الذكـور الصغار يمضـون إلى حال سبيلهم. وليس "تيا" طبعًا. تنظر تيا إلى الفيل الفحل، فترفع أذنيها عاليا في وضع شبقي. ثم تبدأ هي الأخرى في المُضي بعيدًا. ولكن عكس ما تفعل مع معجبيها من الذكور الشباب، تبدأ تيا في النظر من فوق كتفيها وهي تمضي بعيدًا، ترمق بين الحين والحين لترى إن كان فحلها الفيل يتبعها. وبالفعل يكون. وهكذا تبدأ المطاردة الشبقية.

الآن تبـدأ رقصة الطبيعة الأبدية. حينما يُمسك الفيـل الفحل بأنثاه تيا، ينبثق العضو الذكري ذو الأربعة أقدام طولا على نحو التقريب،من الغمد العميق الرمادي. ثم يضع رقبة خرطومـه الطويل علـى ظهرها. تتوقف، تقف ساكنة؛ تعود للخلـف نحوه لتشتبك به، دون حـراك، وسيقانها منفرجة. يعتلـي الذكر بحيوية، ثم يوجه عضلة قضيبه القوي بكل قواه، ليُغرقه في فرجها. يقفان معًا لحوالي خمس وأربعين ثانية قبل أن يهبط الذكر. وينسحب. ويتدفـق ما تبقى من السائل المنوي في التراب. تـدور تيا لتقف جواره. وعلى نحو متكرر تطلق صوتها الخفيض نحوه، ثم تمسح رأسـها في كتفه.

لا تنفصل تيا عن الذكر الفحل على مدى الأيام الثلاثة التالية، يربت كلاهما على الآخر ويتضاربـان برفق علـى نحو ثابت في دورة الاقتـران. ولكن حينما تتضـاءل فورة الأنثى الشبقيـة، يهجرهـا الفحـل بحثًا عن إناث أخريـات متوهجات جنسيًا. وكمـا كتبت "موس" في كتابها المدهش "ذاكرة الأفيال" : "شـخصيًا، لستُ أتخيل لماذا تريد تيا أن تقترن بهذا الفحل الذكر، ولكنني أعود فأقول ربما هي رأت فيه شيئًا لم أره أنا. [٣]"

هـل يمكـن أن يكون حبًا؟ افتتانًا مؤقتًا؟ عاطفة قصيرة الأمد؟ تيا والفيل الفحل القبيح كلاهما ركَّز انتباهه بالكليَّة على الآخر. كلاهما أظهر طاقة مفرطة. لا أحد منهما عاد يأكل أو ينـام بانتظـام كما تفعل الأفيال. وكلاهما يلمس و"يتكلم" في حوار بصوت "فِيَلي" خفيض وعذب وطويل. تيا كانت تبدو، وإن على نحو مؤقت عابر، مأخوذةً على نحو كامل ومنجذبة نحو ذلك الذَّكر الفحل القوي الفخور المختال المتين جسديًا.

الحـب بيـن القنادس يحيـا على نحو أقل إمكانيـة على الملاحظة. ولكـن تلك الكائنات تُظهر أيضًا إشارات للانجذاب المفرط في أوقات المغازلة والتزاوج. خذ أسماك "سكيبر"

https://jadidpdf.com

مثلا. سمكة "سكيبر" تنمو في بحيرة الزنابق في حديقة ولاية هاريمان، نيويورك، تحت رعاية أبيه، "المفتش العام"، وأمّه "الزنبقة".

تعيش القنادسُ في مجموعات عائلية صغيرة. تعمل وتمرح في الليل. وتبقى الصغارُ مع أبويها لعامين تقريبًا قبل أن تبدأ في المشي بتعثُّر في إحدى الليالي الربيعية لتبحث عن وليف ثم بناء أسرة والاستقلال بمسكن منفرد. أسماك سكيبر تفعل الشيء ذاته، يرحل الذكر مع شقيقته، لوريل، في إحدى أمسيات أبريل المقمرة. الإخصاب مشترك بين القنادس، وفي ذلك المساء يتحرك الشقيقان إلى واد قريب ليشيِّدا سدًا وبحيرة. وسرعان ما ترتفع المياه. تبدأ الحشرات في الفقس مجتذبةً الضفادع، والطيور شمعية الأجنحة، وملك العصافير. وتبيضُ الأسماك، إيذانًا بدق جرس الطعام للنباتات الأفريقية الجائعة. أشجار الصفصاف، شجر الحور، والسوسن الأصفر المنتشرة على طول الضفاف. يستقر داخلها سكيبر ولوريل. ولكن للأسف، في إحدى الليالي، تخفق لوريل في العودة من رحلة البحث عن طعامها بين أشجار القيقب، والبلوط، والصنوبر التي تكسو الوادي؛ فترقد ميتةً على الطريق المجاور.

في الأمسيات التالية يعود سكيبر إلى بحيرة الزنبق. وطوال الصيف يساعد سكيبر أبويه على تشييد السد الخاص بهم، وتعميق القنوات وتنظيفها، وتجميع الزنابق، والمرح مع الصغار الجدد. الشجيرات العنبية والأعشاب التي تنمو في المناطق المعتدلة والباردة ذات الأزهار الصفراء والبيضاء. ولكن ما أن تتحول الأوراق إلى اللونين الأحمر والذهبي، يرحل سكيبر مجددًا عائدًا إلى بحيرته المهجورة. وعلى نحو حذر يبدأ في إعادة بناء سَده المتهدم. وبحذر يبدأ في دفع الطمي نحو الشاطئ، ثم ينظمه على هيئة أهرامات، بعدها يبدأ في نثر تلك التلال بزيت عطري يفرزه من غدته الشرجية وزيوت نباتية من فتحاته التناسلية. عبر تلك الإعلانات اللاذعة يأمل بطريقته القندسية أن يُغري "زوجته" ويجتذبها.

الطبيعة تؤدي دورها. بعد ليال قليلة، شاهدت عالمة التاريخ الطبيعي هوب رايدن سكيبر على ضوء القمر. ظهر فجأة من المياه الصاعدة متبوعًا بقندسة أنثى صغيرة بنيَّة اللون. يتلامس الاثنان من أنفيهما، ثم يسبحان معًا، يجمعان العُصي ليملأ سد الأحجار.

https://jadidpdf.com

وكمعظم القنادس، يلتصق القندس بعروسه السمراء على نحو مختلس فى موات الليل، ثم يترافقان مدى العمر- أشهر طوال قبل أن تصل الأنثى لدورتها الشبقية الجديدة.

هل كانا فى "حالة حب"؟ فى كتابها "بحيرة الزنبق"، كتبت رايدن: "تعتمد تزاوجية القنادس على الانجذاب الذى هو أسطورى بقدر ما هو إجبارى، نوع غير مرتبط بأى حثٍّ أو دافع فورى ذى صلة. [1]" ملاحظة رايدن مهمة: "بين القنادس، كانت مشاعر الجاذبية والترابط مختلفة عن مشاعر الجنس."

فبإحدى أمسيات أبريل، يُكمل زوجا القندس زواجهما. سكيبر وعروسه الصغيرة يطلعان من البحيرة المضاءة بنور القمر يحملان العُصية ذاتها بين أسنانهما. يتشقلبان مرة ومرات فوق بعضيهما فى تلذذ بدا لرايدن كأنما يلعبان. يغطسان ويجدِّفان ويثرثران معًا بأصوات عذبة تشبه الصوت البشرى تقريبًا. كأنما لا يمكن فصلهما. لابد أنهما تزاوجا تحت الماء؛ لأن عروس سكيبر الصغيرة، مع بدايات أغسطس، تلد صغيرين سمينين.

مثل الفيلة، تنفق القنادس طاقة هائلة فى الغزل. مثل الأفيال، يركز القندس كل اهتمامه على رفيق "خاص" بعينه. مثل الأفيال، تتلامس القنادس بأنوفها على نحو عاطفى وتلعب وتتغازل فى حنوٍّ، لدرجة أننى أجرؤ لأقول: "إنه الحب."

الجنون والبهجة

ثمة العديد والعديد من أوصاف الجاذبية بين الحيوانات من المستحيل سردها جميعها. قرأت عن حيوات العشق بين عدة مئات من فصائل الحيوان، وفى كل مجتمع حيوانى، يُظهر الذكور والإناث خصالا من الغزل تُعد مكونات مركزية من العشق الرومانسى بين البشر.

لأبدأ بأن الحيوانات تُظهر طاقة وحشية. حيوان السِّنسار الأمريكى وأنثاه يطاردان بعضهما البعض على نحو وحشىٍّ، يراوغان، يتقافزان، يعدوان، ويدوران فى حركات التفافية فيما يشبه المرح والحبور. يطارد ابن عرس شريكه على نحو شديد الحيوية

https://jadidpdf.com

لدرجة أن يطلق علماء الحيوان على ذلك: "العراك اللعوب". يندفع الذكر بقوة على طول الأرض "مُطلقًا نداءات منغّمة مثيرة" بينما طريدته "تتقافز حوله بمرح"[٥]. في الواقع تظل الأنثى تتقافز لمدة طويلة بعدما يكونان قد أنهيا طقس التزاوج ويكون الذكر قد غرق في السبات والنوم. تزاوج قطط السنور يتم أيضًا بمطاردة عنيفة. الخفاش الأبيض يهز جناحيه الضخمين بقوة أمام أنثاه قبل الاتصال الجنسي. حيوان الغرير في تزاوجه يحفر الأرض بينما يقفز وهو يهمهم بصوت عال. وحينما تشم أنثى الفأر في دورتها الشبقية رائحة ذكر يريد التزاوج تقفز وتعود للخلف وتقفز ثانيةً؛ وتلمس أذنيها وتسترق النظر من فوق كتفها فيما يمكن فقط أن يُسمى إشارة: "تعال اقترب".

الحيوانات الضخمة كذلك تُفعم بالطاقة وقت التزاوج. حينما تصل أنثى التشيمبانزى لدورتها الشبقية، تبدأ الذكور في التزاحم حولها. يقدم الذكر "عروضا" حيوية، يقف على ساقيه الخلفيتين وعضوه منتصبا، يتبختر أمامها على قدمين، يدق الأرض بقوة، يقفز من جانب إلى آخر، يهز الأغصان، ويشخص ببصره نحوها في تصميم. ذكر وأنثى الدب البني الشمالي يخطوان للأمام وللخلف بمسافات محسوبة بدقة في تناغم متقن من كليهما، يؤرجحان جسديهما الهائلين جيئةً ورواحًا. الضباع تدور حول بعضها وهي تُصدر طقطقة صاخبة منغمة تُعرف بـ"الضحك". نوع من الحيتان يصعد من البحر وتُماوجُ زعانفها الصدرية أو أذيالها بسرعة فائقة حتى تبدو كأنما تتذبذب. الدلافين ذات الأنف المدبب تقفز خارجة من الماء، ثم تغطس وتسبح على نحو محموم في جميع الاتجاهات، غالبًا وهي تتشقلب للأعلى وللأسفل. ولكن تبقى الحكاية الأكثر سحرًا حول تلك الطاقة المفعمة بالحيوية، تلك جاءت من عالم الحيوان "مالكولم بيني" وهو يصف وحيد القرن الأسود. يحيط وحيد القرن الأسود أنثاه في دائرة أثناء دورتها الشبقية، ثم يثب للأمام وللخلف على سيقانه الصلبة، وهو يصدر صوتًا كالشخير، وينثر بوله، ويدير ذيله، ممزقًا بقرنه الأغصان القريبة، قاذفًا بأوراق الشجر في الهواء، وأقدامه تخطو في مكانها، "وهو يبدو"، كما يقول بيني: "للعالم أجمع كأنما يرقص."[٦]

"وحدها الجبال عاشت بما يكفي لكي تُنصت بموضوعية إلى عويل الذئب"، هكذا قيل[٧] وثمة الكثير، على كل حال، مما يمكن أن نقوله بموضوعية عن الذئب. إحدى السمات

https://jadidpdf.com

الفائقة عن ذلك الكائن الباهر أنه، مثل الإنسان، الذكر والأنثى يشكلان معًا أسرة مترابطة ليربيا الصغار. غزلهما مفرط. كما وصف ذلك "جورج راب" قائلا: "يبدأ الذكر في الرقص حول أنثاه، رافعًا ساقيه الأماميين مثل كلب يمرح، ويهز ذيله [٨].

حتى الفقاريات البرمائية والأسماك ترقص بحيوية وهي تغازل. ذكور الضفادع البرية النهارية تؤدى رقصة "إصبع القدم"، تقفز للأعلى وللأسفل أمام الأنثى لتستعرض إمكاناتها. وكتب داروين ليصف ذكرَ سمكة أبو شوكة، وقد شاهد أنثاه قائلا: "يندفع كالسهم حولها في كل اتجاه... مجنونًا ومبتهجًا. [٩]" الجنون والبهجة: هذا بالقطع حقيقي في حال الرجال والنساء حين يقعون في الحب.

الهياجُ العصبي

غزلُ الحيوانات أيضًا عصبيّ وقلق. الأولاد المراهقون مزعجون فيما يخص المواعيد الغرامية، يشبهون قردة البابون الأفريقية في السافانا، كما أوضحت عالمة الحيوان التي تدرس الرتب الحيوانية من القرَدَة والإنسان، "بارب سماتس". لسنوات، تتبعت سماتس تلك الحيوانات خلال روتينها اليومي في أراضي كينيا العشبية، وكتبت وصفًا مؤثرًا في الغزل بين تاليا وألكسندر.

بدأت الحكاية حينما وصلت تاليا، اليافعة، قمة دورتها الشبقية. لشهور ظلت تتجنب ألكسندر، مراهق آخر كان قد انضم لجماعة قردة بابون قبل أشهر قليلة. ولكن مبكرًا في ذلك المساء، جلست تاليا وألكسندر يفصل بينهما متران عند حافة الجرف الصخري الشاهق حيث يتجمع أعضاء الجماعة للنوم. لاحظت سماتس:

كان ألكسندر يواجه الغرب، يتجه خَطمه صوب الشمس الغاربة، يراقب بقية الجماعة وهي في طريقها صعودًا لأعلى الجرف. وكانت تاليا تتزين على نحو روتيني، مركزة انتباهها في مكان آخر. كل عدة ثوان تختلس النظر بركن عينها وترمق ألكسندر دون أن تدير رأسها. نظراتها الخاطفة أخذت في الطول أكثر فأكثر وتزيُّنها زاد أكثر فأكثر على نحو متقطع حتى أصبحت تشخص لدقائق طوال في بروفايل ألكسندر. عندئذ، وما أن أدار

https://jadidpdf.com

ألكسندر رأسه نحو تاليا، خفضت فجأة رأسها للأسفل وراحت تنظر إلى قدميها. نظر إليها ألكسندر، ثم حوَّل بصره إلى جهة أخرى. استرقت تاليا نظرة أخرى في اتجاهه، ولكن حينما رمقها من جديد، استأنفت نظرها لقدميها... وتستمر تلك اللعبة البصرية والتظاهر بالنظر للبعيد... ثم، ودون أن ينظر إليها، يبدأ ألكسندر ببطء في التحرُّك نحو تاليا... تتجمد تاليا، ثم لثوان تنظر في عيني ألكسندر. وهكذا، بينما يبدأ في الاقتراب منها، تقف تاليا، تعطيه ظهرها، وتنظر من فوق كتفها نحوه، موجهة له نظرات عصبية [١٠].

وبقيت تاليا مع ألكسندر حتى الفجر ساكنين.

العديد من المغازلين في الطبيعة يصبحون عصبيين. [١١] في وصف زوج من طيور السواحل البحرية، ذات السيقان الممشوقة والمناقير الطويلة المعقوفة، كتب "نيكو تنبيرجين": "كلٌّ من الذكر والأنثى وقف يختال بريشه على نحو انفعالي، يميل للعصبية." الزرافات، من بين أكثر كائنات العالم رشاقةً، "تتحرك في كل مكان على نحو قلق" حينما تدخل حالة الغزل. [١٢] كتب عالم الحيوان "جورج شالير"، واصفًا ملكة الغابة: "اللبوءة المشحونة بالحرارة تبدو قلقة، تغير وضعها كل برهة، على نحو رشيق لدن، تمسح جسدها في الذكر. [١٣]"

فقدان الشهية

العديد من الحيوانات في حالات الغزل يفقد الشهية للطعام- تلك سمة أخرى من سمات الحب الرومانتيكي لدى الإنسان. حينما يجد ذكر الفيل، المستعد جنسيًا، أنثى في ذروتها الشبقية، على سبيل المثال، فإنه يمتنع نهائيًا عن الطعام.إنه يركز على نحو كلي للتواصل مع وحراسة تلك "الجائزة" التي نالها دونًا عن الذكور الآخرين [١٤]. في الحقيقة، ومع الوقت، يغدو ذكر الفيل المتزوج نحيلا للغاية ومجهدًا لدرجة أن يخرج من حالة "هياجه الجنسي". يجب عليه أن يعود للقطيع الأعزب حيث يتعافى، يأكل ويستريح لعدة أشهر.

https://jadidpdf.com

ذكر الفيل الشمالي في حال الغزل، يفقد تقريبًا نصف وزنه. وبينما يقترب موسم التزاوج ذو الأشهر الثلاثة، تظهر الذكور على طول ساحل كاليفورنيا لتطالب بأنصبة من الشاطئ. تتعارك بشراسة لتؤمن أنصبتها، لدرجة أن أمواج حدود الشاطئ تتحول للون الأحمر بفعل الدماء المُراقة. لماذا كل هذا الهياج؟ لأن الإناث سرعان ما تصل لتحمل صغارها ثم تعود إلى دورتها الشبقية- سريعًا. الذكور الذين يحوزون أفضل القطع من الحيازة المكانية سوف يمارسون الجنس مع أضخم الحيوانات من الإناث. لذلك فالذكور لا تقبل مبارحة مقاطعاتها دون حماية ولو لساعة واحدة. حتى أن الطعام، النوم، تلك الأساسيات تفقد أهميتها، في تلك الأثناء.

القردة من فصيل إنسان الغاب أيضًا تفقد شهيتها النهمة للطعام. تلك الحيوانات التي تشبهنا تسكن الأعالي في أشجار أدغال بورنيو وسومطرة، نحو ستين قدمًا فوق سطح الأرض. حينما ينضج الذكر يتغضّن خداه إعلانًا عن وصوله مرحلة البلوغ، فيبدأ في تعليم وحماية مقاطعة كبيرة مليئة بأشجار الثمار. إناث عديدة يشيدن مناطق صغيرة للسكن ضمن مساحة الأرض التي حازها. كل صباح يوقظ الذكر المجاورة السكنية بخليط من الدمدمة متبوعةٍ بزأير كالخوار لكي يعلن عن مكانه، وجاهزيته للجنس. وعندئذ، حينما تدخل إحدى الإناث في دورتها النزوية، يبدأ الذكرُ في تتبعها بإصرار عبر متابعة آثارها على أوراق الشجر. تبقى الأنثى قابلة للإخصاب لحوالى خمسة أيام فقط. فإن حملت أثناء تلك النوبة الغزلية لن تعاود الدخول في الدورة الشبقية لأكثر من سبع سنوات. لذلك على الذكر أن يظل جوارها باستمرار طوال فترة سخونتها، وفي الوقت نفسه يحارب المنافسين من الذكور. وما يجعل الأمور أسوأ، أن ذكر إنسان الغاب يبلغ ضعف حجم الأنثى؛ لذلك يتحرك أبطأ كثيرًا منها ويأكل أكثر كثيرًا. ومن ثم فعلى الذكر أن يُفوِّت الوجبات لكي يساير خفة حركة رفيقته الرشيقة.

متطلبات الغزل والتزاوج هذه لا تمثل مشكلة لدى ذي الحلق الجرابي، أحد فصائل القردة من إنسان الغاب البرية التي تعيش في إحدى مناطق بورينيو. جاء عالمُ تراتب الحيوان "بروت جالديكاس" لدراسة هذا الوحش من القردة في السبعينيات من القرن الماضي. TP كما كان يسميه، هو حيوان متبرِّم، غضوب، في منتصف العمر وله عينان

https://jadidpdf.com

كالخرز، وضخم الجسم. كتب يقول: حسب مواصفات القردة من إنسان الغاب، يعتبر TP بالتأكيد قردًا وسيمًا." ومضى جالديكاس فى التفسير: "معبودة TP كانت بريسكيلا. حينما شاهدت بريسكيلا مع TP كانت تبدو أقل أناقةً مما أتصور. تصورت أن TP قد اختار أنثى أكثر حُسنًا. ولكن من الطريقة التى طاردها بها TP، اكتشفت أن بريسكيلا كان لديها ما تدخره من سحر. TP كان مأسور المشاعر نحوها. لم يكن يستطيع أن يرفع عينيه عنها. لم يكن حتى يعبأ بأن يأكل.كان مفتونًا للغاية بسحرها الأصلع! حتى حينما وجد TP الوقت ليأكل، كان يتبع قاعدة الإتيكيت: "النساء أولا." Ladies First.

ذكر الأسد فى غزله يمنح القليل من الطعام الذى يحصل عليه إلى محبوبته. كتب جورج شالير، وصفًا ساحرًا حول هذا: "لاحظ أحد ذكور الأسود، وهو فى حال غزل، إحدى الغزالات بجوار بركة ماء قريبة. فقطع طقس الغزل لكى يوقع تلك الجائزة. ثم حمل تلك الهدية الشهية إلى أنثاه وجلس على مقربة يرقبها وهى تأكلها عن آخرها. "رمزٌ يمسُ القلب ويضرب المشاعر مع الأخذ بعين الاعتبار حقيقة تقول إنه كان جائعًا. [١٦]"

أظن أن كيمياء المخ فى حال الجاذبية العاطفية قد تغلبت على احتياج هذا الذكر للطعام.

المثابرة والإصرار

الحيوانات أيضًا متشبثة مثابرة. فمعظمها لديه فرص قليلة فى الحياة للانتصار على غرمائهم المنافسين، والتزاوج بالشركاء المتاحين، والتناسل. لهذا يثابرون.

ذكر الزراف يتتبع إحدى الإناث لساعات إلى أن تخضع مستسلمةً لغزله. اللبوءة تزأر فى وجه الأسد، تتدحرج على الأرض من أمامه رافضةً، تصفعه بتزمت، ترفض محاولاته بحياء وخفر، ثم تتعثر، رافضةً لمساته. وحدهم المُغازلون الصبورون فى النهاية يعتلون تلك الهرة الضخمة. ذكر النمر أيضا على نفس درجة المثابرة والإصرار. لا يرفع عينيه مطلقًا عن رفيقته، "حتى أبسط حركة من ذيلها يلتقطها انتباهه" [١٧].

https://jadidpdf.com

ربمـا أكثر المغازلين طرافـةً هو ذكر الزباب. يظل يطارد أنثاه دون هوادة ولا توقف، يعدو وراءها وأنفه الطويل ملاصق لمؤخرتها. [١٨]

رصـد داروين أيضًا هذا التصميم المركز بين الفراشات. "غزل الفراشات يبدو كأنه علاقـة ممتدة." كتب يقول. "لأننى كثيرًا ما شاهدتُ ذكرًا أو أكثر يدورون كراقصى الباليه حول أنثى حتى أصابنى أنا التعب، دون أن أرى نهاية لذلك الغزل الذى لا يتوقف. [١٩]"

هذا الإصرار، الذى يمكن رصده فى العديد من المخلوقات- من الفراشات إلى وحيد القرن، هو صكُ دمغة فى الحب الرومانتيكى لدى الإنسان.

العاطفـة

معظم الحيوانات المُغازِلة تُظهر أيضًا علامات الرقَّة والحنو، أكثر السمات سحرًا فى الحب الرومانسى بين البشر.

كتبـت عالمـة البيولوجى لارس ويلسـن، حول زوج من القنادس فـى حالة غزل تقول: "ينامان كلٌ منهما ملتفٌ حول الآخر طوال النهار وفى الليل يبحثان عن بعضهما البعض فى أوقات منتظمة لكى يرعى كل منهما الآخر أو لينظف كلٌ منهما جسد الآخر أو حتى ليجلسا متجاورين فقـط "يتناجيـان" لبرهة قصيرة عبـر أصـوات تواصُلية خاصـة. النغمات أو الهمهمـات الخفيضة تلك التى تبـدو للإنسان تعبيرًا عن لا شيء إن هى إلا تعبيرات عاطفية حميمة" [٢٠]

ذكـرُ الدب الرمادى المخطط يتقرَّب بأنفه مـن خصر أنثاه ويتنفس فى أذنها، وينشج بحنـو لكـى تقبلـه. ذكرُ الـزراف يحك رأسه فـى عنق أنثـاه وجزعها. إنـاث النمور تقرص ذكورهـا، ويعضضـن برقـة أعناقهم ووجوههـم وهن يمسـحـن أجسادهن فـى أجسادهم. أزواج الخنازيـر البحرية تسبح معًا، أحيانًا فوق بعضها البعض، أو تحت بعضها البعض. ولكنهما دائمًا مترادفان، وهما يضربان الماء، ويتلامسان، ويتعانقان، و"يُقبِّلان" بعضهما البعض. التشيمبانزى يعانق، يربت، ويُقبِّل أحدهما الآخر فى الأفخاذ والبطون. إنها حتى

https://jadidpdf.com

تعرف كيف تُقبل "القُبلة الفرنسية" العميقة، حيث يُدخل أحدهما فى فم الآخر لسانه ذا الأهداب المخملية. حتى ذكور الصراصير تضرب إناثها بقرون استشعارها.

حب الجراء الصغيرة

فى كتابها الشهير: "الحياة السرية للكلاب"، أقرَّت إليزابيث مارشال توماس، أن الكلاب تُبدى عواطف رومانتيكية عميقة نحو رفقائها. وصلت إلى هذه الخلاصة بعد دقائق من تقديمها "ميشا"، كلب الهاسكى السيبيرى الوسيم، إلى "ماريا" الكلبة الصغيرة الجميلة التى تخصُّ ابنتها. وكانت من الفصيلة نفسها. استقبلت إليزابيث الكلب ميشا فى بيتها حينما ذهب أصحابه إلى رحلة طويلة فى أوروبا.

يوم وصوله بيت آل توماس، حينما تركه أصحابه قبل سفرهم، تبختر ميشا نحو غرفة المعيشة ليستكشف المكان، فوقع بصره وثبُت فورا على الفاتنة الساحرة ماريا. وفى لحظة وثب عند قدميها وانزلق ليتوقف. فى الحال كتبت توماس: "أن ماريا ثنت مرفقيها كدعوة للعب. "طاردني"، هكذا كان يقول لسان حال حركاتها. وهو ما فعله. بسرعة، وبخفة، راح هذان الكائنان المبتهجان يدوران حول الغرفة. ميشا وماريا كانا مأخوذين بعضهما ببعض ومفتونين لدرجة أنهما لم يعودا يهتمان بشيء مما يجرى حولهما. حتى أن ميشا لم يلحظ متى غادر أصحابه البيت. (٢١)"

هذان الكلبان السعيدان على الفور تلازما ولم يعد ممكنًا فصلهما. معًا كانا يأكلان، وينامان، ويتجولان. ومعًا أنجبا أربعة من الجراء اللطيفة، ومعًا ربيا صغارهما، حتى حلَّ يوم أسود حينما تخلى أصحاب ميشا عنه لبعض الناس فى الريف. على مدى أسابيع، ظلت ماريا تجلس على إطار الشرفة فى بيت توماس من حيث شاهدت حبيبها ميشا لآخر مرة وهو يُجبَر على دخول سيارة. هنا تسمَّرت فى ذلك المكان. وأخيرًا ضربها اليأسُ وتوقفت عن انتظار عودته. "ولكن ماريا أبدًا لم تُشفَ من فقدها"، كما كتبت توماس. "فقدت ماريا بريقها... ولم تُبدِ أى رغبة فى عمل علاقة دائمة مع ذكر آخر، رغم أنه، على مدى سنوات، توافد على بيتنا العديد من الذكور المحترمين المؤهلين للزواج. (٢٢)"

https://jadidpdf.com

الحيوانات انتقائية

الطاقة المفرطة، التركيز الموجَّه لمُثير واحد بعينه من أجل مطاردة ومغازلة هذا الشريك "الخاص" فقدان الشهية، المثابرة والإصرار، الضرب الحنون، التقبيل، اللعق، الاحتضان والتلامس، واللعب الإيروتيكي العابث: كلها سماتٌ لافتة للنظر من سمات الحب الرومانسي بين بني البشر. سمِّها ما شئت، إلا أن العديد من الكائنات تقع في الجاذبية الغرامية.

على أن الحيوانات انتقائيةٌ، تجيد الاختيار.

من بين كل الخصائص التي تميز الحب البشري من تلك التي تُظهرها الكائنات الأخرى، ربما ليس أكثر جلاءً من تلك الاختيارية. ففي حين لا يمكنني أنا أو أنت أن نقفز في الفراش مع أي شخص يحاول الإثارة، كذلك ليس من كائن فوق هذا الكوكب يقبل أن يُهدِر ثمين الوقت أو الطاقة في التزاوج من دون اختيار ورغبة حقَة. فالحيواناتُ ترفض بعضَها في حين تقبل البعض الآخر.

تماما كما يحدث من أنثى الخفاش الأفريقي ذي الرأس المطرقة. في موسم الجفاف، تحتشد الذكور في Lekking ground، منطقة التزاوج على طول أحراش ضفاف نهر ليفيندو في الجابون، بأفريقيا. تصل الذكور مع الغسق لتهبط وتستقر في أوضاع مسائية مؤقتة. بمجرد استقرارها تبدأ في الغناء بصوت رنَّان حنجريٍّ حاد وعال وهي تقلب أجنحتها النصف مفرودة بإيقاع ضِعف إيقاع غنائهم.

الهدف: جذب الانتباه إليها ولفت النظر. وسرعان ما تأتي الإناث وتتجول بين الذكور، خافقةً بأجنحتها لتتفحص بدقة أحدهم ثم الآخر. وفيما تفحص أنثى ما أحد الذكور يبدأ في تقوية جسده وتعزيز وقفته ويمضي في استعراض عروضه: خفق جناحيه بقوة وهو يُعلي من طبقة صوته في مقطوعة الطنين. بين تلك الأصوات المتنافرة التي يُصدرها ذكور الخفافيش، تكون كل أنثى قد وقع اختيارها على ذكرها المُختار، فتهبط جواره، ثم يتزاوجان [٢٣].

https://jadidpdf.com

من بين فصيل التشيمبانزى العادى الذى ظلت تدرسه عالمةُ الحيوان والتراتب التطورى بين القردة والإنسان، بروفيسور "جين جودال" على مدى أربعين عامًا فى تنزانيا، كانت القردة "فلو" هى الأكثر شعبية. حينما دخلت دورتها الشبقية عام ١٩٨٣، كانت تُتبع فى أى مكان تذهب إليه بقطيع من الذكور قوامه ١٤ قردًا يافعًا، كانوا راغبين أيضًا فى الدخول مباشرة فى خيمة جودال فقط لكى يكونوا على مقربة من تلك الأنثى المفضلة. فيفي، ابنة فلو، كانت أيضًا مطاردةً من الذكور، أكثر كثيرًا من صديقتها، بوم. للتشيمبانزى تفضيلاته وانتقاءاته.

قد يعود المرء ليعتقد أن جاذبية تلك الحيوانات تعود وحسب للدورة الهرمونية، تلك التى تجعل سيكولوجية الأنثى فى دورتها جاذبةً للذكور لكى يختاروا أنثى ما دون غيرها. على أن جودال، العالمة المشهورة، لا توافق على هذا. كتبت أن "تفضيلات الشريك" غير معتمدة على التأثيرات الهرمونية، ومن الواضح أن لها تمايزات واضحة لدى التشيمبانزى[٢٤]. فى الحقيقة هى تؤمن أن الذكور من فصائل الحيوانات العليا "يظهرون تفضيلات لا شك فيها لدى إناث بعينها، مما يؤكد أن تفضيلاتهم مستقلة عن الدورة البيولوجية. [٢٥]" أكد خبير سلوكيات الحيوان "فرانك بيتش" الملاحظةَ نفسها عام ١٩٧٦، فكتب: "حدوث التزاوج أو عدم حدوثه يعتمد بشكل كبير على التآلف الفردى أو التنافر بالقدر نفسه الذى يعتمد فيه على وجود الهرمونات الجنسية لدى الإناث أو غيابها [٢٦].

الذكر يفضل أنثى بعينها بصرف النظر عن ظرفيهما الجنسي، والإناث تنجذب لذكور بعينها على الرغم من وضاعة رتبتهم وانخفاض حالتهم، كما لاحظ داروين قبل مائة عام. كتب فى كتابه "أصل الإنسان" أنه حتى فى الحيوانات شديدة التوحش، الإناث لاينجذبن بالضرورة للذكر الأقوى، أو الأجسر، أو حتى الأكثر فوزًا وانتصارًا بين الذكور فى موسم التزاوج، "الأمر يبدو كأنما الأنثى فقط أُثيرَت، سواء قبل المعركة أو بعدها بذكر معين، ومن ثم بدون وعى تنجذب إليه وتفضله." [٢٧]

الأسود، قردة البابون الأفريقية والآسيوية، الذئاب، الخفافيش، وربما حتى الفراشات، جميعها تميز بين المغازلين، فتصرُّ على تجنب مرافقة البعض، وتثابر من أجل التركيز على التزاوج وتركيز طاقتها الرومانتيكية مع البعض الآخر.

https://jadidpdf.com

الحيوانات من الفصائل المختلفة تنجذب لأنواع مختلفة من الشركاء، بطبيعة الحال. الإناث في فصائل عديدة (بمن فيهم النساء) عادةً ما ينجذبن للرجال من المرتبة العالية. بعضهن يفضلن أولئك الذين يسكنون أفضل الأماكن[٢٨] بعضهن يفضلن ذكورًا قادرين على الدفاع عنهن وحمايتهن أو ذكورًا يساعدهن في تنشئة الصغار. بعض الإناث تفضل الذكور ذات الأذيال ذات الريش منتظم الشكل أو ذات الوجوه الأكثر احمرارًا. بالإضافة إلى ذلك، فإن الذكور لديهم حساسية من أعمار الإناث، تمامًا مثل حالتهن الصحية، وحجمهن، وشكلهن. ولكن كما كتبت جودال حول الحيوانات العليا: "الشخصية، أيضًا لها أهمية قصوى. [٢٩]"

"جميع" الحيوانات انتقائية. للحق، فإن تلك التفضيلية شائعةٌ جدًا في الطبيعة حتى أن أدبيات الحيوان تستخدم مصطلحات عديدة في وصفها، بما في ذلك: "تفضيلات التزاوج"، "انتقائية ما قبل الجنس"، "التفضيلية الفردية"، "الاختيار الجنسي"، و"اختيار الشريك".

انتقائيٌ هو الحيوان، ذاك أن معظم الحيوانات تعبر بجلاء وبسرعة، عن تفضيلاتها.

الحبُّ من النظرة الأولى

"منذ اللحظة التي وقعت فيها عيناها عليه، أصبح معبودها. لا تريد سوى أن تكون إلى جواره، لتغدقَ عليه مشاعرها. كانت تتبعه أينما ذهب. نغمة صوته كانت تجعلها تنبح[٣٠] "فيوليت"، الكلبة البانكي الصغيرة التي تعيش مع إليزابيث مارشال توماس في كامبردج، ماشوسيتس، التي وقعت في غرام "بينجو"، كلبهم الآخر.

أظهرت فيوليت كل عواطف الحب نحوه منذ اللحظة الأولى.

وسلوكها شائع في الطبيعة، لسبب مهم: معظم إناث الكائنات الحية لديها موسم إخصاب أو دورة حيوية أخرى معينة، تلك التي تنضج فيها سيكولوجيًا. لديهن فقط دقائق قليلة، ساعات، أيام، أو أسابيع، للتزاوج والحمل، ثم ينشرن فصيلهن وجيناتهن

https://jadidpdf.com

الوراثيـة. ليـس بوسعهـن أن يهدرن الأشهر فـى مراجعة السيرة الذاتيـة لكل مغازل على حدة. ثم أن طقس الغزل قد يكون شديد الخطورة. فعملية الجماع تضع الحيوان فى وضع تسوية نزاع دائمة، الحيوانات المفترسة والمتنافسة بوسعها أن تهاجم. على قدر متساو، يستهلك التـزاوج وقتًا كبيرًا بقـدر ما يستهلك الطاقـة. لهذا فإن الانجـذاب الفورى يُمكّن الذكـور والإنـاث فى فصائل عـدة من تركيز طاقة التـزاوج الغالية علـى شريك مخصوص ليبدأوا من فورهم عمليات التزاوج والإخصاب على وجه السرعة.

ربمـا نحـن البشر نمتلـك تلك الظاهـرة، لأن الحب مـن أول نظرة شائـعٌ بين الرجال والنساء. فى استطلاع رأى حديث بين مائة من الأزواج الأمريكان، ١١٪ من أولئك الرجال والنسـاء وقعوا فى الحب من النظـرة الأولى بمجرد أن وقعت عيونهم على شركائهم، وفى استطـلاع بيـن ٦٧٩ من الرجـال والنسـاء أُجرى فـى الستينيات، وُجـد أن نحو ٦٠٪ من المشاركين سجلوا أنهم وقعوا فى الحب من اللمحة الخاطفة الأولى.

هـذا الانجـذاب الفـورى حدث كذلـك للرئيس الأمريكـى توماس جفرسـون. كتبت المؤرخة فاون برودي: "الذى أُخبر لجفرسون مسبقًا عن ماريا كوزواى كان ملتبسًا، لأنه لو كان ثمة رجل يقع فى العشق فى أمسية واحدة، فقد كان هو.[٣٢]" التجربة ذاتها حدثت لسيـدة معاصرة تعيش فـى كارتورا، بلدة فى الشمال الشرقـى للبرازيل. اعترفت لخبيرة أنثروبولوجـي: "لـم أكن أبدًا قـد رأيت هذا الرجـل. وحينما رأى كلٌ منـا الآخر، لم أعرف مـا الـذى حدث إن كان حبًا من النظرة الأولى أم ماذا. بعـد أسبوع هربت معه.[٣٣]" امرأة مـن جزيـرة بحار الجنوب فـى مانجايا عبَّـرت عن المشاعـر نفسها. "حينمـا شاهدت ذلك الرجـل، تمنيت أن يكون زوجي، وكانت تلك المشاعر مفاجئـة لأننى لم أكن قد شاهدته من قبل[٣٤]" تزوجته. وبعد سنوات أشارت إلى التجربة قائلة: "كان ذلك اللقاء من "أعمال الطبيعة".

الحب من النظرة الأولى هو أحد أعمال الطبيعة.

https://jadidpdf.com

الحبُّ من الرائحة الأولى

يسألنـي الناس إن كانت رائحة شخص مـا دافعًا للجاذبية الفوريـة. مؤكد أن العديد مـن الحيوانـات تنجذب فورًا لرائحة شركاء معينين للتـزاوج. لكنني أشك في أن الحب من الرائحة الأولى يحدث بين البشر- لسبب بيولوجي.

أجدادنـا من الحيوانـات العليا منذ قديم الزمـان عاشت في أعالـي الأشجار لمدة ٣٠ مليـون عام على الأقل. لكي تتجنب السقوط علـى الأرض وكذا لكي تنتقي الثمار الناضجة، كانت تحتاج إلى نظر حاد، أكثر من احتياجها لحاسة شم قوية. وكنتيجة لذلك، كان للقردة ولإنسـان الغـاب حاسـة شم منخفضـة نسبيًا. والمنطقـة الأكبر من المـخ كانت مخصصة لاستقبال المُحثات البصرية. نحن البشر نمتلك هذه المَلَكات. وتلك الشبكة البصرية متصلة على نحو فائق الدقة مع بقية الحواس ومع شبكة مشاعرنا وأفكارنا. في الحقيقة، بوصفنا مـن فصيـل الحيوانات العليا، فإننا نجمع ٨٠٪ من معارفنـا عن العالم من حولنا عن طريق عيوننـا. وهذا دون شك السبـب وراء أن العديد من علاقات الحب الرومانسي عبر الإنترنت تخفق حينما يلتقي الأحبة وجها لوجه. المحثات البصرية شديدة الأهمية للرومانسيات.

لهـذا أشـك في أن العديد مـن البشر يقعون فـي الهوى حين يلتقطـون بأنوفهم عبير مغازليهـم فـي حفل مـا. ولكنني أعتقـد أنه بمجـرد أن يصبـح الرفيق حميمًـا- وله مكانة عزيـزة- تصبح رائحته، أو رائحتها، مثيـرة للشهوة. أعرف نساء كثيرات يحببن أن ينمن وهن يرتدين قمصان عشاقهن لأنهن يحببن البرفان المشع منها، على سبيل المثال.

والأدب الغربـي مليء بشخوص ذكورية حشَّهم عبير مناديل حبيباتهـم أو قفازاتهن. وبصـرف النظـر عن مـا الذي يضـغـط زناد الجاذبيـة، فإن تلـك المغناطيسيـة بوسعها أن تكـون لحظية. حينما يكون الإنسان أو الكائن الحي جاهزًا نفسيًا وجسديًا ويظهر الشريك المناسب نسبيًا أمامه، فإن أبسط المحثات قد تشعل نار الانجذاب.

وهكذا تصبح معظم الحيوانات مستحقة على نحو هائل لجوائزها.

https://jadidpdf.com

التملُّكية

"أنتِ نفسك- روحك- أستعطفُكِ أن تهبيها لي جميعها / لا تحرميني من ذرَّة واحدة منها، وإلا سوف أموت". كان كيتس يريد أن يمتلك كل ذرَّة من حبيبته. الكثير من المخلوقات تشاركه النزعة ذاتها. بعض الطيور والثدييات قد تقاتل حتى الموت كي تتملك حبيبها على نحو حصري.

أثناء موسم يونيو للتزاوج، على سبيل المثال، يظل ذكر الدب المخطط يهتم بأنثاه لعدة أيام أو حتى أسابيع، رغم أنه سوف يرحل بعد برهة إذا ما وجد فرصة تزاوج أخرى. بملاحظة ذكر الدب المتمرس في حديقة يلوستون الوطنية، كتب عالم الطبيعة توماس ماك نامي: "في عُش أوراق الشجر والأغصان التي كانت فراشهما النهاري، بوسعه أن يرقد وهو ينشب في كتفها مخلبًا امتلاكيًا حاميًا. حينما يقترب ذكر دب آخر... تكون زجرة غاضبة كفيلة بأن ترسل الزائر المنافس المحتمل بعيدًا.[٣٥]"

مثال غير سعيد عن نزعة التملكية تلك، لاحظه خبير الحيوان ديفيد باراش، عند عصافير الجبال الزرقاء المغردة[٣٦] بدأ موسم التزاوج وكان ذكر العصفور الأزرق وأنثاه قد بنيا عشّهما واستقرا داخله. بينما نفد العلف لدى الذكر فخرج ليأتي بغيره، وضع باراش دمية على شكل ذكر عصفور أزرق جبلي على غصن الشجرة جوار العش. وحدث الصخب والعنف. حينما عاد "الزوج" وشاهد ذلك الدخيل المتطفل، بدأ في مهاجمة الدمية بكل عنف وقسوة. ثم تحول لرفيقته وراح يهاجمها بكل قسوة، نازعًا عنها ريشتي الطيران. هربت الأنثى. وسرعان ما ظهر الذكر مع أنثى أخرى، أكمل معها طقس التزاوج والإنجاب.

تدفع الامتلاكية بعض الكائنات إلى العنف، إلا أن الغيرة توقع البعض الآخر في الاكتئاب والإحباط. تذكرون فيوليت، الكلبة الصينية الصغيرة التي كانت واقعة في هوى بينجو، الكلب من الفصيلة نفسها، كانت فيوليت شغوفة بـ"زوجها". كانا رفيقين. "مثل زوجين صغيرين من البشر، كان لهما ترتيباتهما الخاصة." هكذا كتبت إليزابيث مارشال توماس. "حتى الطريقة التي كانا يحبان أن ينامان عليها." بدأت مشاكل فيوليت في الظهور في اليوم الذي دخلت فيه بيت مارشال الكلبة الصغيرة الجميلة ماريا، من نوع هاسكي. كتبت

https://jadidpdf.com

توماس عن غيرة فيوليت: "ما أزعج فيوليت أكثر من ماريا هو أن بينجو أُعجب بها كثيرًا. متجاهلا فيوليت، كان بينجو يقضي أوقات النهار في التودد لماريا، يتمشى أمامها للأمام وللخلف، أو جوارها وكانت أذناه منكستين لأسفل، تعبيراته رقيقة وذيله يتأرجح على نحو واهن. حاولت فيوليت كثيرًا أن توقفه. دون أن يحالفها الحظ. وأخيرًا، انسحبت فيوليت وانزوت في ركن بعيد، عزباء وحيدة، مُحبطة [٣٧].

أقرباؤنا الأقرب لنا نحن البشر، التشيمبانزي، بوسعه أيضًا أن يكون تملُّكيًا على نحو هائل، حتى وإن كان عديم التمييز في اختيار علاقاته الحميمة بحكم الطبيعة. في ذروتها الشبقية تزور الأنثى عادة ذكرًا واحدًا، ثم واحدا آخر، أحيانًا تتزاوج من عشرة ذكور في اليوم. بهدوء وبرود ينتظرون دورهم. إلا أن التشيمبانزى يكون تملكيًا للغاية. بينما تنمو عواطفه، يحاول ترسيخ شراكة حصرية مع أنثى بعينها.

هكذا كان "ساتان"، التشيمبانزى الذى كان يعيش فى محمية شلال جومبي، فى تنزانيا. كتبت جين جودال عن علاقة ساتان قصيرة الأمد مع "ميف". كانت ميف لتوها قد دخلت في ذروتها "الساخنة" وعرف كل الذكور ذلك. بدأ النهارُ صاخبًا وهى تتنقل من ذكر إلى آخر بينما تستعرض ردفيها وتتزاوج مع كل منهم. ولكن النهار انسحب، وواحد إثر واحد راح كل ذكر يجر قدميه نحو الشجيرات ليأكل أو ليستريح. انتظر ساتان حتى مضى آخر المعجبين. حينئذ، وبينما ميف توقظ نفسها لكى تتبعهم، وثب ساتان أمامها فى طريق الغابة وراح يتمشى عفويًا فى الاتجاه الذى لم يسلكه الذكور الآخرون. ثم بدأ ينظر من فوق كتفه ليرى إن كانت تتبعه. وبالفعل كانت.

بعد نصف ساعة سمعت ميف الذكور الآخرين ينادون عبر أوراق الشجر. لبرهة نظرت صوب الأصوات، ثم مباشرة نحو ساتان الذى كان يهز الأغصان بنفاد صبر لكى يُلهيها. توقفت، كأنما تقيس بدائلها. ثم تبعت ساتان عبر سلسلة التلال إلى واد قريب، بعيدًا عن بقية الذكور الآخرين [٣٨].

عادة ما تمكث أنثى التشيمبانزى أثناء دورتها الجنسية فى التجمع لكى تتزاوج تقريبًا مع جميع الذكور. وإذا ما انجذبت إلى معجب ما، فربما ترافق هذا المعجب "الخاص" نحو

https://jadidpdf.com

المحيط الخارجي للمنطقة التي يقطنونها، لتبقى معه من ثلاثة أيام إلى حوالى ثلاثة أشهر. تطلق جودال على هذا الترافق المؤقت مصطلح: "الخروج إلى رحلة السفاري".

حراسةُ الرفيق

ولأن نزعة التملكية شائعة جدًا فى الطبيعة، أعطاها خبراءُ سلوكيات الحيوان اسم: "حراسة الرفيق [٣٩]". اعتبروا تلك النزعة فى الحصرية الجنسية سمةً أولية فى التزاوج لدى العديد من الفصائل. وبوجه عام، فإن الذكر هو الذى يحمى الأنثى من المتطفلين ومن قصور الأنثى ذاتها. لأسباب قوية خاصة بالنشوء والتطور. إذا كان بوسع الذكر عزل الأنثى أثناء مرحلة التبويض، فإنها سوف تحمل ذريته وتنثر جيناته فى الحياة للأبد.

الذكور من الفصائل التى تشكل علاقات تزاوجية لتنشئة الصغار لديهم حافز دارويني ثان للتملكية الجنسية. ليس ملائمًا للذكر أن يهدر وقته الحيوى وطاقته فى بناء السكن، وحماية الأنثى، ومحاربة الدخلاء، وحتى إطعام الصغار ما لم يكن أولئك الصغار يحملون الحامض النووى DNA الخاص به. إذا ما عبثت أنثاه مع ذكر آخر، يكون الذكر حينئذ تحت مخاطرة أن يكون زوجًا لامرأة خائنة لعوب. لذلك فى الفصائل الأحادية اجتماعيًا، تكون الذكور شديدة الحساسية من الدخلاء فى فترات المغازلة والتزاوج. بعض ذكور القردة يعضون أعناق الإناث إن تجولت وحدها أو يسوقها بالتربيت أو بالدفع، بينما الذكور من الفصائل الأخرى تحمى بعنف المقاطعة التى يحدث فيها التزاوج.

الرجال والنساء الذين شاركوا فى استطلاعى (الذى ناقشناه فى الفصل الأول) أيضًا أظهروا ذلك الميل نحو حماية الرفيق، خصوصًا الرجال. الرجال أكثر كثيرًا من النساء أبدوا رفضًا للعبارة: "من الجيد ألا أكون فى تواصل مع --- لعدة أيام حتى يتأجج الشوق من جديد. هذا لأن المرأة بوجه عام يكون لديها أصدقاء أكثر، علاقات أكثر، وشائج أسرية أكثر، ومسئوليات أكثر خارج نطاق علاقة الحب. لكن الرجال أيضًا ربما يكونون منساقين فى لا وعيهم نحو حراسة الوعاء الذى يحمل بذورهم.

https://jadidpdf.com

لديهم سبب جيد في استطلاع رأي حديث أُجرى على رجال ونساء من الأمريكان، اعترف ٦٠٪ من الرجال و٥٣٪ من النساء بـ"انتهاك حرمة الرفيق"، كانوا قد حاولوا التودد إلى أشخاص آخرين ليقيموا علاقات معهم[٤٠] في الحقيقة، أظهرت دراسة حول ٣٠ ثقافة كم هو شائع ذلك الانتهاك للرفيق حول العالم [٤١].

تمامًا مثل طائر الجبال الأزرق، فإن البشر استحوانيون.

ميل الإنسان للمطاردة، أو حتى قتل عاشق شريد على الأغلب جاء من ذلك الميل لدى الحيوان لحراسة الرفيق.

طلب الزواج الهجومي

كل تلك المعلومات قادتني للإيمان بأن الحيوانات، الصغيرة والكبيرة، لديها دافع بيولوجي للتفضيل، ولامتلاك رفيق مخصوص للتزاوج، ثمة كيمياء للجاذبية الحيوانية. وتلك الكيمياء هي المادة البيولوجية الخام للحب البشري الرومانسي.

ولكن أي مواد المخ الكيميائية هي المسئولة عن ذلك؟

ثمة محفزان طبيعيان وثيقا الصلة في مخ الكائنات الثديية يبدو أنهما يلعبان دورًا: دوبامين ونوريبينفراين. كل الطيور والثدييات لديها أشكال متشابهة من الدوبامين والنوريبينفراين، عطفًا على تراكيب متماثلة في المخ تنتج وتستجيب لهذه "الغريزة العلوية" – على الرغم من أن تراكيب تلك الأمخاخ ودوائرها الكهربية تختلف من فصيل إلى آخر.

الأكثر أهمية، هو أن الدوبامين والنوريبينفراين يلعبان دورًا شديد الأهمية في الإثارة الجنسية، ويُعليان من المُحثات لدى الطيور والثدييات [٤٢]. على سبيل المثال، إناث فئران المعامل تُعبر عن ميولها العشقية عن طريق القفز والاندفاع، تلك السلوكيات متزامنة مع تزايد معدلات الدوبامين [٤٣]. وعند فئران السهول العشبية الأمريكية، وهي كائنات ضئيلة تشبه كثيرًا جرذان الحقول، نجد أن تزايد معدلات الدوبامين في المخ لديها، يتزامن مباشرة مع تفضيلية شريك بعينه للتزاوج [٤٤].

https://jadidpdf.com

مـن فضلـك التـقِ بفئران البـراري. تلـك المخلوقات الضئيلـة التي تحيـا في متاهة الأنفـاق وفـي الجحور علـى الأراضي المعشوشبة فـي الغرب الأوسـط الأمريكي. تُنشئ فئـران البراري شراكة زوجيـة لتربية صغارها. يبرح الذكر البيت رأسًا بعد البلوغ ليبحث عـن "شريكـة حياته". وبمجـرد أن يجد المرشَّحـة المناسبة يبدأ فورًا فـي مغازلتها بتوق شديد. يتشمم، يلعق، يدسُّ أنفه، يعتلي: يتزاوج زوجا فئران البراري أكثر من خمسين مرة فـي حوالي يومين. بعد سباق المارثون الجنسـي هذا، يبدأ الذكر في التصرف باعتباره زوجًا جديدًا، يبني بيتًا للصغار القادمين، يحرس أنثاه بوحشية من الذكور المتطفلين، ويحمي محيط بيتهما المشترك. حوالي ٩٠ بالمائة من فئران البراري تقضي العمر كله مع شريك واحد [٤٥].

علـى أن فئـران البراري انتقائية، كمـا أظهرت تلك الدراسة. يُـزاوج العلماء الأنثى في دورتهـا الشبقية مع الذكر. وفيما تتزاوج الأنثى مـع هذا الذكر فإنها تشكل ولعًا تمييزيًا له، باعتباره نوعًا من التفضيلية التي تتزامن مع تزايد نسبة الدوبامين بمعدل ٥٠٪ في الحامض النووي، جزء من المخ في الحيوانات الثديية يتشابه مع التوق والإدمان لدى البشر [٤٦].

علـى النحو نفسه، حينمـا حقن العلماء منطقة معينة من مخ أنثى فئران البراري بمادة تقلل منسوب الدوبامين، فإنها لا تعود تفضل هذا الشريك أكثر من الذكور الأخرى. وحينما حُقنـت الأنثى بـدلا من ذلك بمادة تُزيد مـن معدلات الدوبامين، بدأت فـي تفضيل هذا الذكر الذي تصادف ووجد لحظة الحقن، حتى لو لم تكن قد تزاوجت من قبل مع هذا المخلوق [٤٧].

يبدو أن مفتاح اللعبة فيما يخص الانجذاب الحيواني يكمن في الدوبامين.

ربما يساهم النوريبينفراين في تلك المغناطيسية. حينما وضع العلماء قطرة من بول ذكر فأر البراري على الشفة العليا لأنثى فأر البراري، زادت نسبة النوريبينفراين في المخ. هـذا يساهـم في إطلاق هرمون أستروجيـن ويحثُّ السلوك التزاوجـي [٤٨]. هل "تنجذب" أنثى فأر البراري لتلك الرائحة؟

تتزايـد معـدلات النوريبينفرايـن (وكذلـك الدوبامـين) أيضًا لدى أنثـى الخراف في دورتها الشبقية حينما تنظر إلى وجه الخروف الذكر [٤٩]. ربما تُفتّن تلك النعاج مؤقتًا بتلك الكباش.

https://jadidpdf.com

النوريبينفراين مرتبط حتى بوضعية معينة للتزاوج في الثدييات، عادة الأنثى في الانحناء، تقويس ظهرها، ورفع ردفيها للأعلى صوب ذكرها المغازل، إعلانًا عن التهيؤ الجنسي [٥٠]. النساء يفعلن هذا أيضا. فالمرأة قد تنظر بحياء من فوق كتفها إلى رجل ما، وهي تحني ظهرها وتولي ردفيها في اتجاهه.

قادتني تلك البيانات للشك في أن الدوباميين و / أو النوريبينفراين يلعب دورًا في الجاذبية الحيوانية.

دون شك، ثمة مواد كيميائية أكثر متورطة في العملية. فبينما تبحث الأفيال، والثعالب، والسناجب، والعديد من الحيوانات الأخرى بدقة عن فرص تزاوجها، فإنها من الواجب أن تميز الألوان، الأشكال، الأحجام، وتنصت للنغمات العذبة، وتتذكر نجاحات الماضي وكوارثه، وتستنشق، تتلمَّس، تتذوق، لكي تجمع معلومات حول الزوج المحتمل.

تتناغم العديد من الأنظمة الكيميائية دون شك في سلسلة من التفاعلات، لكي تشعل المشاعر التي تولد الجاذبية الحيوانية.

لكن الحيوانات تحبُّ. تيا، الثور الهائج، سكيبر، ميشا، ماريا، فيوليت، تاليا، ألكسندر، ميف، ساتان، وتقريبًا كل الثدييات الأخرى والطيور على هذا الكوكب، شعروا بانجذاب لشركاء آخرين مخصوصين. حينما يصيبهم الافتتان المؤقت، تستجيب تلك المخلوقات للنغمة الكونية، نعيق، نقيق، نباح، رفرفة أجنحة، زقزقة، تبختر واختيال، تشمم، تربيت، مداعبة، اقتران- عشق- نحو ذاك الشريك المفضل.

حينما تتطور كيمياء المخ أول الأمر لدى الحيوانات في حال الانجذاب لا أحد يعرف. أظن أن الحيوانات الأولية حينما كانت تركض تحت أقدام الديناصورات، فإن تلك الثدييات البدائية المشابهة للبشر كانت تطوِّر شبكة مخيَّة بسيطة لكي تدفعها لأن تميز بين المغازلين لتُفضِّل واحدًا دون الآخرين. بهذا التطور الحيوي، مضوا قدما نحو التكاثر، ناشرين تلك الكيمياء في المخلوقات السابحة، الطائرة، الزاحفة، الواثبة، النطاطة، الراكضة، المتأرجحة، بما في ذلك الأسلاف من إنسان الغاب والبشر.

https://jadidpdf.com

الرجال والنساء من الهند القديمة أسموا الحب الرومانسي: "رقصة الكون الخالدة[٥١]". كانوا على حق. لطالما شعر السنجاب الأمريكي، الحمار الوحشي، الحوت بالانجذاب لشريك بعينه فإنه يتغير بوضوح. البيئة المحيطة تتغير. الاحتياجات تتغير. المظهر الخارجي والكيمياء الداخلية تتغير. لدى الفئران ربما يدوم الانجذاب لثوان معدودة فقط. الأفيال يبدو أنها "تقع في الحب" لثلاثة أيام. الكلاب غالبًا تُظهر الانجذاب لأشهر والاقتران لسنوات عديدة. تساءل بعض العلماء حول مدى "وعي" تلك المخلوقات بمشاعرها وعواطفها[٥٢]. لا أحد يعرف. على أن الحيوانات تعبر عن طاقة عالية، اهتمام مركز، شعور مفرط بالحيوية والبهجة، التوق، العناد، الامتلاكية، والعواطف "الجاذبية الحيوانية" وتقترح البيانات أن تلك الجاذبية تتزامن مع عنصرين من عناصر المخ الكيميائية- "الدوبامين والنوربينفراين".

هل يمكن أيضًا لهذين العنصرين أن يلعبا دورًا في الحب البشري؟ لكي نفهم كيمياء تلك "الرقصة الخالدة"، قررتُ أن أنظر داخل المخ البشري.

https://jadidpdf.com

(٣)

كيمياء الحب

التصوير الإشعاعى للمخ فى حالة الحب

من أجل حب قوى كالموت

مشاعره لاتخلو من قسوة مثل قبر

ورمضات ناره كشعلة الإله

" أغنية الأغنيات ٩٠٠ – ٣٠٠ ق. م. "

" إنها نار الحب، ودفقة اللهفة النابضة، همس المحبين، والسحر الذى لا يقاوم، الذى يجعل أقدس الرجال مجنونا " [١] هذا السحر الذى غناه هوميروس فى الإلياذة أشعل حروبا وأهلك أسرا حاكمة، وأسقط ممالك، وأنتج بعضا من أرق الأدب العالمى وفنونه، فالناس يغنون للحب، يقتلون للحب، يعيشون للحب ويموتون للحب، فما سبب كل هذا السحر والشعوذة ؟

كما تعلم فأنا أؤمن أن الحب الرومانسى هو شعور إنسانى عالمى تنتجه مواد كيميائية خاصة وشبكات معينة بالمخ . ولكن ما هى بالتحديد ؟ عزمت على إلقاء بعض الضوء على هذا السحر الذى يجعل القديس مجنونا . لهذا بدأت مشروعا متعدد الأجزاء فى عام ١٩٩٦، لجمع المعلومات العلمية عن كيمياء المخ وروابطه أثناء الحب الرومانسي، وأدعى أن العديد من المواد الكيميائية يجب أن تكون متداخلة بشكل أو بآخر . ولكننى ركزت أبحاثى على مادتى الدوبامين والنوربينفراين، ومن ثم المادة المرتبطة بهما، وهى السيروتونين .

https://jadidpdf.com

لقد اهتميت بطبيعة هذه المواد الكيميائية لسببين : أولهما انجذاب الحيوانات لشريك محدد يرتبط بارتفاع مواد الدوبامين و / أو والنوربينفيراين بالمخ، والسبب الثاني والأهم هو أن هذه المواد الثلاث تنتج العديد من الأحاسيس في الهيام الرومانسي الإنساني .

الدوبامين اللذيذ

إن ارتفاع مستويات الدوبامين بالمخ ينتج عنها زيادة هائلة في تركيز الإنسان على شيء محدد، [٢] ومن ثم الدوافع الحاسمة والسلوك محدد الاتجاه [٣] وهي كلها خصائص مركزية في الحب الرومانسي .

يركز المحبون تماما على المحبوب إلى درجة استبعاد كل ما حولهم، والعجيب أنهم يركزون بكل حنان على الخصائص الإيجابية لهذا الشخص الذي يهيمون به، ويتغاضون بكل سهولة عن خصائصهم السلبية، [٤] حتى أنهم قد يهيمون بأحداث أو أشياء مشتركة مع هذا المحبوب، كما أنهم يعتبرونه شخصا فريدا وليس له مثيل . كذلك فإن مادة الدوبامين تصاحب التعليم عن طريق المحفزات الجديدة .

ومن الأشياء المركزية في الحب الرومانسي هو تفضيل المحب وتمييزه، فكما تتذكر في الفصل الثاني، عند ذكر فئران البراري، فإن هذا التفضيل يصاحبه ارتفاع نسب الدوبامين في بعض مناطق المخ . [٥] وقياسا على ذلك، فإن هذا الأمر يحدث أيضا بشكل جزئي للإنسان، وهو الأمر الذي لا يعتبر قفزة كبيرة للمنطق، فكما نتذكر فإن كل الثديات لها قواعد عمل المخ نفسها بغض النظر عن الحجم والشكل وموضع أجزاء المخ المختلفة حتما . [٦]

النشوة سمة أخرى بارزة للمحبين وهي ترتبط أيضا بمادة الدوبامين، حيث إن ارتفاع نسبة تركيز الدوبامين بالمخ تزيد الابتهاج، مع العديد من المشاعر التي يقرها المحبون مثل زيادة الطاقة لديهم، زيادة النشاط الحركي، الأرق في النوم، فقدان الشهية، الرجفة، ارتفاع دقات القلب، التنفس السريع، وفي بعض الأحيان الهوس، والقلق والخوف . [٧]

https://jadidpdf.com

كما يوضح ارتفاع الدوبامين لماذا يصبح المبتلون بالحب من الرجال والنساء في حالة اعتمادية على علاقتهم العاطفية، ولماذا يتشوقون لحالة التوحد العاطفي مع المحبوب .

ويجب ألا نغفل أن الاعتمادية والاشتياق هما من أعراض الإدمان، فكل أمراض الإدمان الكبيرة تكون مصاحبة لارتفاع الدوبامين بالمخ [٨]. فهل الحب الرومانسي إدمان؟ نعم، أعتقد ذلك – اعتماد سعيد حين يعود الحبيب و اعتماد مؤلم ومؤسف، وأحيانا مدمر حين يزدريه هذا الحبيب .

في الحقيقة، إن الدوبامين يزود المحب بالطاقة اللازمة كي يحشد قواه حين يستشعر الخطر في علاقة حبه، فحين تتأخر المكافأة تعمل الخلايا المنتجة للدوبامين بشكل أكبر لحشد طاقة المخ، والانتباه المركز، وقيادة المطاردة، والكفاح من أجل الحصول على المكافأة، وهي في هذه الحالة الفوز بالمحب . [٩] إن الدوبامين هو المثابرة .

كذلك فإن الاشتياق لممارسة الجنس مع المحب قد تكون مرتبطة بشكل غير مباشر بارتفاع الدوبامين، حيث إن زيادته بالمخ تعمل غالبا على رفع معدلات التيستيستيرون، وهو هرمون الرغبة الجنسية لدى الإنسان .

النوريبنفراين

النوريبنفراين هي مادة مشتقة من الدوبامين، وربما يكون مساهما في اضطراب المحبين، ويتعدد تأثيره على حسب المنطقة التي ينشط بها في المخ، ومع هذا فإن زيادة مستويات هذه المادة المنشطة على وجه العموم، تثير البهجة، والطاقة الزائدة، والأرق، وفقدان الشهية، وكلها من خصائص الحب الرومانسي .

إن زيادة النوريبنفراين يمكن أن يساعد في فهم لماذا يتذكر المحبون التفاصيل الدقيقة لكل ما فعله المحبوب، ولماذا يبقى كل ما فعله هذا المحبوب في الذاكرة طويلا، فهذه المادة تترافق مع قوة الذاكرة للمؤثرات الجديدة [١٠]. كما توجد مادة ثالثة تتداخل مع مشاعر الحب التي لاتقاوم ألا وهي مادة السيروتونين .

https://jadidpdf.com

السيروتونين

أحد أعراض الحب الرومانسي اللافتة للنظر هو التفكير المستمر بالمحبوب، فالمحبون لا يستطيعون إيقاف أفكارهم المتلاحقة عنه، ويا للعجب، فهذا الجانب بمفرده قوى للغاية، لدرجة أنني استعملته بصفته سؤالاً محوريًا للعاطفة الرومانسية، فأى شخص يذكر لى أنه يحب شخصا آخر، أسأله مباشرة " كم نسبة الساعات التى تقضيها مستيقظًا تفكر فى هذا المحبوب ؟ "

والعديد منهم يرد " فوق ٩٠ ٪، والبعض الآخر يعترف بخجل أنهم لا يتوقفون أبدا عن التفكير فيها أو فيه ".

إذن المحبون موسوسون (Obsessed)، والأطباء يعالجون أغلب مرضى الوسواس القهري، ويصفون لهم أنواعا معينة من العلاجات، مثل عقاقير الفلوكسوتين والسيرترالين، وهى ما يطلق عليها (مثبطات استعادة السيروتونين)، وتعمل على استعادة مستويات هذه المادة بالمخ [١١].

لهذا فأنا أعزو مثابرة المحبين، وفقدانهم للإرادة، والتفكير المتكرر بالمحبوب إلى نقص محتمل لبعض هذه المواد (هناك أكثر من ١٤ نوعًا من السيروتونين) [١٢]. وهنالك بعض الدعم المنطقى لهذا الأمر، ففى عام ١٩٩٩ ميلاديا، درس العلماء بإيطاليا ستين شخصا، عشرون رجلا وامرأة وقعوا فى الحب خلال الستة أشهر السابقة، وعشرون آخرون عانوا من اضطراب الوسواس القهري، ولا يتناولون أى عقار بوصفه علاجًا له، والعشرون الآخرون كانوا أشخاصا عاديين ولم يخوضوا تجربة عاطفية فى الفترة الأخيرة . وأظهرت النتائج أن المجموعتين الأولى (الذين وقعوا فى الحب حديثا) والثانية (المصابون بالوسواس القهرى) كان لديهما انخفاض ملحوظ فى مستويات السيروتونين عن العينة الحاكمة. ولكن هؤلاء العلماء درسوا مستويات السيروتونين فى مكونات الدم عوضا عن المخ، ولحين استدلال العلماء على تغير مستوياته فى بعض مناطق المخ، لا نستطيع أن نجزم بدور السيروتونين فى الحب الرومانسى. وعلى الرغم من هذا فإن هذه التجربة دشنت وللمرة الأولي، علاقة محتملة بين الحب الرومانسى وانخفاض مستويات السيروتونين بالجسم [١٣].

https://jadidpdf.com

إن كل هـذه الساعـات الطويلـة التـي تجرى فيها أفـكارك كالفأر فى طاحـون الدوس ربمـا يرافقها انخفاض مستويات السيروتونين فى وصلات الدمـاغ الكبرى . ومع تطور علاقـة الحـب ، فإن هـذه الأفـكار الوسواسية التـي لا تقاوم تـزداد، حيـث إن العلاقة بين السيروتونين من ناحية ومادتى الدوبامين والنوريبنفراين من ناحية أخرى علاقة عكسية، فـإن تصاعد مستويـات الدوبامين والنوريبنفراين لدى المحبيـن يعمل على هبوط مستوى السيروتونيـن[14]، وهو ما قـد يفسر لماذا تزيد عند المحبين نشوة هذا الحب الرومانسي، وتتأجج لديهم أحلام اليقظة والخيال، والاستغراق بالتفكير وإمعان النظر ، وكذلك يستحوذ هذا المحبوب على تفكيره تماما .

الفرضيات الفاعلة

بالاعتمـاد علـى خصائـص هـذه المـواد الكيميائيـة الثـلاث بالمـخ . الدوبامـين و والنوريبنفرايـن والسيروتونيـن. فلقـد بدأت باعتبـار أن لهم دورا فاعلا فـى عاطفة الحب الرومانسـى لدى الإنسان . إن مشاعر البهجة، وقلة النوم، وفقدان الشـهية للطعام، وكذلك الطاقة المنبعثة لدى المحبين، وتركيز الانتباه على المحبوب، والدوافع المنقادة، والسلوك المتوجـه نحو الهـدف، واعتبار المحبـوب لامثيل له، وزيادة عواطـف المحب فى مواجهة المحن، كل قد يكون نتيجة زيادة مستويات الدوبامين والنوريبنفراين بشكل جزئى بالمخ. وأن الاستغـراق القهـرى بالتفكير فى هذا المحبـوب ربما يكون نتيجـة انخفاض مستوى السيروتونين بالمخ كذلك . والآن إلى المحانير:

تتعقد هذه النظرية بالعديد من الحقائق : إن جرعات مختلفة من هذه المواد الكيميائية تؤثـر بشـكل مختلـف، كمـا أن هـذه المـواد تؤثر بشـكل مختلـف حسب اختـلاف الجزء الموجـودة بـه بالمـخ، وكذلـك تتفاعل كل منهـا بشكل مختلف مـع المـواد الأخرى حسب اختـلاف الظـروف، كما أنهـا تتناغم مع العديد مـن أجهزة الجسم الأخـرى ودوائر المخ، وتؤسس ردود فعل معقدة . علاوة على كل ذلك فـإن الحب الرومانسي المشبوب بالعاطفة يتبـدى هو الآخر بأشـكال متعددة بدءًا من الانتشاء النقى مع تبـادل المحبة انتهاء بشعور الخواء، واليأس وأحيانا الهياج حين يحبط حبه .

https://jadidpdf.com

وبـدون شك تختلف هـذه الكيميائيات في تركيزاتها وامتزاجاتهـا، حيث تتأثر بالمد والجزر في هذه العلاقة .

وعلـى الرغم مـن كل هذا فـإن الارتبـاط الواضح بيـن خصائص الحـب الرومانسي وتأثير هذه المواد الثلاث في المخ يقودني إلى هذه الفرضية : إن اندلاع نار الحب بالدماغ ينتـج عن ارتفاع مستـوى الدوبامين و / أو والنوريبنفرايـن أو كليهما ؛ مع نقص مستوى السيروتونين . هذه المواد الكيميائية تشكل العمود الفقري للحب الرومانسي، والانفعالي، والوسواسي .

التصوير الإشعاعي للمخ في حالة الحب

احتجـت بعـد ذلك أن أجد مناطق المخ المنخرطة فيما قاله هوميروس " دفقات اللهفة النابضـة "، فأنا أعلم أن الدوباميـن والنوريبنفراين والسيروتونين أكثر وجودا في بعض مناطـق المـخ عن الأخـرى . فإذا استطعـت أن أبرهـن أي مناطق المخ تصبـح نشطة حين يشعر الفرد بالانفجار الرومانسي، فسوف يؤكد هذا أي المواد الكيميائية الأولية منخرطة فـي ذلـك . إنه وقت الشروع في تنظيم بحث لتصوير أمخـاخ المفتونين بالحب من الرجال والنساء .

مـع عالم الأعصاب جريج سيمبسون، ثم في كلية طب ألبرت أينشتاين، طورت منهجا للعمـل، فسـوف نجمع المعلومـات عن نشاط المخ فـي عينة مرضى الحب وهـم يمارسون مهمتيـن : النظـر إلى صـورة محبوبتـه / محبوبها، ثـم النظر إلـى صورة محايـدة لأحد المعـارف الذيـن لا يحمـل لهـم مشاعر إيجابيـة أو سلبيـة . وفوق كل ذلك سـوف نستعمل التصويـر بطريقـة الرنين المغناطيسي الوظيفي لأخذ صور للمـخ. ومن الجدير بالذكر أن هـذا الجهاز يقيس تدفق الدم فـي المخ وهو يعتمد على مبدأ بسيط : أن خلايا المخ النشطة تمتص كمية دماء أكثر من أجزاء المخ الساكنة؛ وذلك من أجل جمع أكبر قدر من الأكسجين اللازم لوظيفتها . وباستعمال هذا الجهاز فأنا لست بحاجة لحقن أفراد العينة بأي صبغات ملونة أو اقتحام أجسادهم بأي وسيلة أخري، وبدون ألم ، هكذا يبدو لي ثم نحلل معلوماتنا

https://jadidpdf.com

نستطيع أن نقارن نشاط المخ الذى يحدث حين ينظر الشخص لصورة محبوبته بنشاطه حين ينظر لصورة محايدة .

بداية موفقة على حسب ما نعتقد، ففى عام ١٩٩٦، قمنا بفحص أربعة أفراد، شابان وشابتان فى مقتبل العمر جميعهم فى حالة حب جنونى . والنتائج كانت مشجعة ، ولكن زملائى فى العمل انسحبوا من التجربة نتيجة التزامات وظيفية أخري، ولحسن الحظ كنت قد دعوت لوسى براون، عالمة الأعصاب البارعة بكلية ألبرت أينشتاين كى تأول نتائج المسح بالأشعة، وهى المهمة المعقدة تكنولوجيا، والملتهمة للوقت، والمتطلبه للمهارات العقلية الخاصة .

مع مرور الوقت انضم إلينا " أرت أرون " الباحث النفسى الموهوب بجامعة نيويورك فى ستونى بروك ، وكذلك الموهوبة" ديب ماشيك" طالبة الدراسات العليا فى قسم علم النفس بصنى ستونى بروك .

كان لى اهتمام واحد بشأن تصميم التجربة ، فكما تتذكر، فإن المحبين لديهم أوقات صعبة حينما لا يفكرون فى أحبائهم، فكنت خائفة من مشاعرهم المحبة الفياضة، والتى تتولد من نظرهم لصورة المحبوب أن تلوث أفكارهم السلبية حينما ينظرون للصورة المحايدة، وحينما ناقشت هذا الأمر مع ديب وأرت اقترحا "مهمة تشتيت" وهى طريقة نفسية معروفة تستعمل كى تغسل المخ من أى مشاعر . وقد اتفقنا على واحدة من هذه الطرق، فما بين النظر لصورة المحبوب والصورة المحايدة لأحد المعارف المملين، سوف يخضع المفحوص لرقم طويل (مثل ٨٤٢١) على شاشة، ويطلب منه أن يخصم منه تسلسل سبعة، والمغذى أن ينظف رأسه من المشاعر الفياضة مابين التعرض لصورة المحبوب والأخرى لأحد المحايدين . جربها وسوف تشعر بأنك غير سعيد بالمرة . اختر رقما أكبر وركز حقا بطرح سبعة من كل رقم (بطرح ٧ من ٨٤٢١ ستكون النتيجة ٨٤١٤ ثم ٨٤٠٧، ٨٤٠٠ .... إلخ) وهى طريقة تصلح لتفريغ الشحنات العاطفية بسرعة من خلال الكفاح من أجل العد الصحيح .

https://jadidpdf.com

قبل أن نبدأ بفحص أمخاخ أخرى لرجال ونساء أصيبوا بالحب، كنا نريد رغم ذلك التأكد من شيء واحد : أن صورة المحبوب سوف تثير حقا مشاعر الحب الرومانسية أكثر من أى شيء آخر (أو ظاهرة أخرى) للمحبوب باعتبارها رائحة معينة، أغنية أو خطابا عاطفيا أو ذكرى معينة .

يعرف الشعراء والفنانون دائما قوة الرؤية البصرية بكل تأكيد . وكما كتب وليم باتلر ياتيس " تعرف النبيذ فى الفم ، ويعرف الحب فى العيون " [١٥] والعديد من إخصائيى النفس يدعون أن الرؤية البصرية تؤجج مشاعر الحب الرومانسية . ونحن مقتنعون بذلك أيضا . لكن قبل البدء فى استحضار مشاعر الحب الرومانسية عبر الصور أراد فريق البحث (أرت وديب وأنا معهم) أن يكون إيجابيا بأن الحب يأتى من النظر أكثر من أى إحساس آخر ، ولكى نجد الدليل فقد اندمجنا فى تجربة بارعة بجهاز أسميناه " جهاز قياس الحب " .

جهاز قياس الحب

قام "أرت" و" ديب" زملاء المشروع بطلب العون من الرجال والنساء الذين وقعوا فى الحب، وذلك فى نشرة أخبار قسم علم النفس فى صنى ستون بروك، بدأ الإعلان بعناوين عريضة:

" هل وقعت حديثا فى الحب بجنون ؟ " وكانت كلمتا " بجنون" و"حديثا" هما مفتاحا الإعلان، وناشدنا المحبين الغارقين فى الحب إلى درجة المعاناة فى النوم وتناول الطعام . وقد تواصل فعلا مع "ديب" العديد من المتطوعين، ثم وصلوا فعلا لقسم علم النفس بستونى بروك وقامت "ديب" باختيار هؤلاء التى ارتأت أنهم فى حالة حب حقيقي، وأعطتهم عدة استبيانات صممت للاستبصار بشخصياتهم، ومشاعرهم عمن يحبونه، ومدة وقوة علاقة حبهم . ثم طلبت من كل منهم العودة للمعمل بعد أسبوع

https://jadidpdf.com

حاملين معهم العناصر التي تجعلهم يشعرون بالحب الرومانسي تجاه هذا الشخص الذي يهيمون به . وعادوا بعد أسبوع ومعهم صور، وخطابات، وبريد إلكتروني، كروت أعياد الميلاد، شرائط موسيقي، عطور، ومذكرات كتبت على أوراق، وبعض الملاحظات عن المناسبات المتوقعة في المستقبل، وحملوا هذه الأشياء كباقات الزهور . وخضع كل مفحوص للاستعدادات الخاصة بالتجربة، وذكرت لكل منهم أن هذه الأسلاك الملصقة بالدماغ سوف تقيس موجات المخ الكهرومغناطيسية أثناء التجربة .

قامت " ديب " بلصق ثلاثة أقطاب كهربائية بمناطق مختلفة بفروة الرأس، وتوصيل ذلك برسام المخ الكهربائي، وأفهمتهم بأن هذه الأسلاك سوف تسجل موجات المخ أثناء التجربة . وفي الحقيقة لم يكن هذا صحيحا ، فالجهاز لم يعمل بعد، ولكننا آملنا أن هذا الخداع سوف يحفز كل متطوع على الأمانة. جلس كل مشارك أمام شاشة حاسب آلي (كمبيوتر) يعرض أيقونة تشبه مقياس حرارة قائما ويعطى الشخص نفسه عدادًا دائريًا يدويا مدرجا من صفر إلى ثلاثين درجة . وبتدوير هذا القرص الذهبي فإن المفحوص يرفع " الزئبق " في مقياس الحرارة بالكمبيوتر ، وعندما يترك هذا القرص يعود الزئبق إلى الصفر مرة أخرى. وقد أسمينا استجابات هذا الجهاز المبني على الكمبيوتر، على سبيل المزاح مقياس حرارة الحب أو ترمومتر الحب .

بدأت التجربة، وفي البداية سيرى المفحوص صورة محبوبته / محبوبها، ثم صورة محايدة لشخص آخر من الجنس نفسه أو صورة من الطبيعة . ثانيا يقرأ كل مفحوص خطابًا عاطفيًا من محبوبته ثم يقرأ بعدها قطعة من كتاب إحصائي . ثالثا يشم كل منهم عطرا يذكره بالمحبوب ثم بعدها يشم ماء ممزوجا بقليل من الكحول . رابعا يطلب من المفحوص أن يستعيد التفكير في لحظات مدهشة مع محبوبة ثم يطلب منه أن يستعيد ذكريات أحداث أخرى رتيبة كآخر مرة غسل فيها شعره . خامسا، سماع كل منهم أغنية صاحبته مع حبيب القلب، ثم أغنية غناها في عرض للأطفال بالتلفزيون الأمريكي (شارع سمسم) . أخيرا، يطلب من كل مفحوص أن يتخيل حدثا مستقبليا مبهجا مع حبيبته، ثم حدثا رتيبا بعدها كغسيل الأسنان مثلا . وكل مهمة محددة يعقبها " مهمة تشتيت " أي طرح ٧ أعداد من رقم كبير كما ذكرنا من قبل .

https://jadidpdf.com

إن مهمة المفحوص هي الاستجابة لكل طلب بالضغط على قرص ترمومتر الحب لكي يعكس قوة عواطفه المحبة .شارك بالتجربة إحدى عشرة سيدة وثلاثة رجال، كان متوسط أعمارهم تسعة عشر عاما ونصف العام ، وأظهرت النتائج أن مشاعر الحب الرومانسي القوية يمكنها أن تتأجج بشكل متساو تقريبا بالصور والأغاني والذكريات مع المحبوب[١٦] .

الصور تحفز الحب

ليس من المستغرب أن تنتزع الصور منا مشاعر الحب الرومانسية، فبعد كل شيء يحتفظ معظمنا بصورة لحبنا الحقيقي في درج مكتبه. علاوة على ذلك، فكما تتذكر في فصل سابق، فإن رد الفعل الحشوي للمتخيل البصري له تفسير أنثروبيولوجي . فالجنس البشري تطور من شجرة الأسلاف التي تطلبت حياته رؤية متميزة كي يستطيع العيش على الأرض، فهؤلاء الذين يملكون رؤية سيئة سيفشلون في العثور على الفاكهة والزهور المعلقة، وسيفقدون طريق العودة عبر القفز من فرع شجرة إلى آخر ليسقطوا وتنقصف أعناقهم . لهذا فإن كل الرئيسيات العليا لها حجم كبير بالمخ مكرس لإدراك ودمج المثير البصري . وفي الواقع، ولعقود طويلة شدد الاختصاصيون النفسيون على أهمية دور الرؤية البصرية في تحفيز مشاعر الانجذاب الرومانسي[١٧] . وأكدت التجربة بالفعل أن صور المحبوب تستطيع أن تنتزع السعادة الرومانسية وأننا يمكننا البدء في وضع المحبين في جهاز المسح الإشعاعي والبحث عن دوائر الغرام والنشوة الرومانسية .

التجربة

" هل وقعت توًا في الحب بجنون ؟ " لقد استخدمنا هذا السطر مرة أخرى حينما قمنا بإعلان جديد في نشرة أخبار علم النفس في مبنى صني ستون بروك، ولكن في هذه المرة طلبنا من الرجال والنساء المرحبين بالأمر الاستلقاء في جهاز طويل، مظلم، وضيق، ومزعج بينما نحن نصور أو نمسح أمخاخهم إشعاعيا .

https://jadidpdf.com

وبحثنا، مرة أخري، عن أولئك الذين وقعوا فى الحب بجنون فى الأسابيع الأخيرة أو خلال الأشهر القليلة الماضية، حيث مشاعرهم الرومانسية طازجة، خصبة، غير مسيطر عليها ومشبوبة .

ليس صعبا أن نجد مطلبنا هذا، فكما قال جون دون " الحب، كعادته لا يعرف المواسم، ولا المناخ، ولا الساعات أو الأيام أو الأشهر، فهو دائما خارق للوقت "[١٨] فربيع الحب يأتى بأى وقت، فى أى مكان . يسارع الطلاب بالاتصال بمعمل " أرت " النفسى للتطوع فى التجربة . وتستبعد " ديب " هؤلاء الذين لديهم أى شيء معدنى فى رؤوسهم (مثل الشفة، اللسان، الأنف، أو مجوهرات بالوجه، أو دعامات بالأسنان، وهو ما يؤثر بالمغنطة فى جهاز التصوير بالرنين المغناطيسى الوظيفى . تستبعد كذلك من لديهم رهبة من الأماكن المغلقة(*)، أو هؤلاء الذين يتناولون أى مضادات للاكتئاب، وهو ما يؤثر فى فسيولوجية المخ ، كذلك تم استبعاد العسراء من الرجال والنساء حيث يمكن أن يختلف تنظيم المخ بشكل عام، ونحن فى أمس الحاجة لأن نوحد مقاييس عينتنا لأقصى حد ممكن .

هنا قمت بمقابلة كل مرشح، لمدد تفوق الساعتين فى بعض الأحيان، وكان سؤالى الأول هو نفسه تقريبا لكل منهم " كم بقى لك فى حالة الحب هذه ؟ " والسؤال الثانى كان هو الأهم " كم نسبة ما تقضيه بالنهار والليل تفكر فى حبيبك ؟ " لأن التفكير الوسواسي، مكون مركزى فى العاطفة الرومانسية ، وقد قمت باختبار هؤلاء المشاركين الذين يفكرون فى أحبائهم معظم أوقات استيقاظهم . كذلك بحثت عن الرجال والنساء الذين يضحكون أكثر أو يتنهدون أكثر من الطبيعى أثناء المقابلة، وهؤلاء الذين يستدعون من ذاكرتهم دقائق التفصيلات عن أحبائهم، الذين أظهروا حنينًا حقيقيا – وبالضرورة اشتياقا – لمحبوبهم .

إذا أظهر المفحوص المحتمل هذا الأمر أو العلامات الأخرى للعاطفة الرومانسية، دعوته / دعوتها للمشاركة، وحصلنا منه على صورتين : واحدة للمحبوب والأخرى لشخص محايد عاطفيا . وكان الأخير على وجه العموم أحد الذين يعرفهم سريعا فى المدرسة الثانوية أو الكلية . ثم حددنا وقتا كى نضع كلا منهم على جهاز الأشعة المغناطيسية للمخ .

(*) اضطراب يتسم بالقلق الشديد والخوف من الأماكن المغلقة .(المترجم).

https://jadidpdf.com

إجراءات المسح الإشعاعى للمخ

بمناقشات متعمقة عن ماذا سيحدث لهم عندما يتم فحصهم بجهاز أشعة الرنين المغناطيسى الوظيفي، بدأت أخبر كل مشارك بأننى قد خضت هذه التجربة بنفسى ثلاث مرات قبل ذلك، وشرحت لهم أننى أخشى إلى حد ما، الأماكن المغلقة، ولكنى كنت بحاجة إلى خوض التجربة قبل أن أُدخل الآخرين فيها . ووصفت ماذا سيحدث داخل الجهاز دقيقة بدقيقة، وطمأنت كلا منهم أنه لا مفاجآت . ذلك لأنى أحتاج ثقة هؤلاء الرجال والنساء بي، وبدون هذه الثقة سوف تنتهى التجربة بقياس مشاعر الشك أو الهلع التى ستنتج من تأثير الجهاز نفسه بدلا عن عاطفة الحب الرومانسى .

حينما بدى أن كل شيء جاهز، حددنا المواعيد للتصوير الإشعاعي، وكم كنت مرحة، وقلقة، وفضولية بتحديدنا ذلك الميعاد .

الإجراءات كانت بسيطة، ولكنها ليست سهلة ، فى البداية قمنا أنا و " ديب " بالتأكد من شعور كل مشارك بالراحة فى الجهاز، الجهاز عبارة عن أنبوب بلاستيكى كبير أسطوانى الشكل، أفقى الوضع ولونه أصفر كريمي، ومفتوح من كلا الطرفين وممتد من أعلى منطقة الرأس وحتى منطقة الوسط تقريبا . ينام المفحوص على محفة المرضى فى هذا الجهاز الأنبوبى شبه المظلم ومن أعلاه ومن حوله مساحة فراغ حوالى قدم أو قدمين، حسب حجم كل منهم . وضعنا وسادات تحت الركبتين كى نعمل على راحة الظهر، وتم تدفئتهم ببطانية، أرقدنا رؤوسهم على وسادة جافة لضمان عدم الحركة أثناء التجربة، كما علقنا أمام أعينهم مرآة مائلة بحيث يستطيع كل مفحوص أن ينظر إلى الخارج كى يشاهد تلك الشاشة التى نود أن نعرض عليها كل صورة ، وكذلك الأرقام الكبيرة التى صممت باعتبارها مهمة تشتيت (كما سبق الشرح) . بعد أخذ تصوير تمهيدى كى نؤسس تشريحا أساسيا للمخ، بدأت تجربة الاثنتى عشرة دقيقة . فى البداية ينظر المفحوص إلى صورة المحبوب التى تظهر على الشاشة لثلاثين ثانية فى حين يسجل الجهاز تدفق الدم فى مختلف مناطق المخ . بعد ذلك يشاهد المفحوص رقما كبيرا ، مثل ٤٦٧٣ . وهذا الرقم يتغير مع كل مشاهدة جديدة وكل هذه الأرقام هى عبارة عن مهمة تشتيت . لأربعين ثانية

https://jadidpdf.com

يطلب منه طرح ٧ أرقام من الرقم المذكور آنفا وهكذا . ثم يشاهد المشارك صورة لشخص محايد لمدة ثلاثين ثانية أخرى ويتم تصويره مجددا بجهاز الرنين .

أخيرا يرى المشارك رقمًا كبيرًا ولكن هذه المرة لمدة عشرين ثانية فقط، ويبدأ في طرح رقم ٧ منه . هذه الدورة تتكرر ٦ مرات لتمكنا من جمع حوالى ١٤٤ صورة لمختلف مناطق المخ عبر هذه الحالات الشعورية الأربع لكل مشارك . بعد أن تنتهى التجربة ، أجرى مقابلة مع كل منهم مرة أخرى وأسألهم عن شعورهم وعن أى شيء فكروا به أثناء كل مراحل التجربة، وتعبيرا عن تقديرنا لهم، أعطينا كل مشارك خمسين دولارا وصورة أشعة لمخهم . فحصنا عشرين رجلا وامرأة كانوا فى حالة حب عميق وسعداء به . ثم فحصنا عشرينا آخرين من أنواع مختلفة، أشخاص هجرهم أحباؤهم منذ فترة قليلة، والذين يعانون من الصد من أحبائهم، وذلك لدراسة الرفض الرومانسى أو الجانب المهلك من الحب، والذى يحدث تقريبا لكل شخص فى وقت ما، [١٩] ونأمل أن نعرف مدى كامل لمناطق المخ أثناء الحب الرومانسى (سوف يكون نقاشا عن الحب من طرف واحد فى الفصل السابع من الكتاب)

مقياس عاطفة الحب

هنالك جزء آخر من التجربة ، فقبل أن يدخل فى جهاز أشعة الرنين على المخ ، سألنا كلاً منهم أن يملأ عدة استبيانات، من بينها ذلك الذى أعطيناه – أنا وزملائى – لثمانى مائة وتسع وثلاثين أمريكيا ويابانيا ، وتقييم عام مماثل صمم بواسطة المتخصصة النفسية " إلين هاتفيلد " و " سوزان سبريكر " اسمه " مقياس عاطفة الحب " [٢٠] .

ومقياس عاطفة الحب عبارة عن خمسة عشر سؤالا عن الحب الرومانسى معظمها متشابه تماما مع الأسئلة الموجودة بالمقياس الذى صممته . من بين ذلك أسئلة مثل " سوف أشعر بالإحباط الشديد إذا تركنى .....(يذكر اسم حبيبته) " و " أحيانا، أشعر بأننى لا أستطيع التحكم بأفكاري، إنها تأتى بشكل قهرى عن ....(يذكر اسم حبيبته) " .

https://jadidpdf.com

العينة المختارة للتجربة كانت تسأل للاستجابة لكل جملة، ودونًا رد فعلهم على مقياس من تسعة، بداية من رد (غير حقيقي بالمرة) إلى (بالتأكيد حقيقي) ، كنا ننتظر مقارنة نشاط المخ لكل مشارك بما سجله في هذا الاستبيان، لكي نرى هل هؤلاء الذين سجلوا نسبا مرتفعة في هذه الاستبيانات كان لديهم أيضا نشاط متزايد بالمخ ؟ كنا نأمل بهذه الطريقة أن نجيب على السؤال الذي حير صانعي هذا المسح العام طويلا : هل ما يقرره الشخص في استبيان يعكس بدقة ما الذي يجري بداخل مخه ؟ نحن لا نعرف في هذا الوقت، ولكن قياس الحب من شأنه أن يثبت بشكل ملحوظ ومقنن المخ في حالة الحب .

في الحب بسعادة

أتذكر بشكل واضح كل الرجال والنساء الذين فحصوا بالرنين المغناطيسي، منهم بجورين، شاب صغير من إحدى الدول الإسكندنافية، والذي كان يدرس في نيويورك، وكان في حالة غرام مع إيزابيل، وهي سيدة من أصول برازيلية وتعمل حاليا في لندن . وهما يتحادثان يوميا عبر الهاتف كما أخبرني، ويريان بعضهما في الإجازات ويتقابلان منذ ما يقرب من عام ويخططان كذلك للزواج .

وأنا أذكر " بجورين " لأنني تعلمت منه شيئا مهمًا، كان رجلاً أشقر، كثيف الشعر، مستقل الشخصية، ذا ابتسامة دافئة، ذا حضور ساحر، حاد الذكاء، ويومض بالحس الفكاهي . لقد أعجبني في الحال ، لكن حين سألته بداية كيف يصف محبوبته، لاذ بالصمت ولم ينبت بشفه . لوهلة أحسست بأنني فقدت الاتصال الهاتفي معه، وأعدت كلامي بشكل واضح " حسنا، بالتأكيد أنت معجب بشيء ما في إيزابيل " وأجاب بشدة ...نعم

داهنت " بجورين " كي ينطق بأي شيء عن محبوبته، فأفصح بخجل عن أنه يحلم بها باستمرار، يحبها بشغف، ويفكر فيها أكثر من ٩٥ ٪ من الليل والنهار، لكن " بجورين " لم يصرِّح أبدا بالولع العاجل المميز لوسواس الحب، لهذا كنت بعد ذلك مذهولة عندما رأيت صور الأشعة لمخه . فهذا الشاب المحافظ حينما شاهد صورة محبوبته، تأجج مخه كعرض الألعاب النارية .

https://jadidpdf.com

لقد هزني " بجورين " بعمق، محياه الصارم أخفى وغطى على عواطفه الداخلية . لم أعتقد أنه كان يحاول خداعي ، لكنه عبر بطريقة تعكس تركيبته البيولوجية، وطريقة تربيته، وثقافة مجتمعه، فتعبيراته الخارجية لا تعكس عالمه الداخلي . وهو ما جعلني أتساءل في عقلي : كيف نختار المرشحين المناسبين ؟ فكرت في ذلك كثيرا وفي النهاية، حصلت على لمحة ثاقبة للأمر : أنا ليس لدي خيار في ذلك . على أن أسأل ببساطة مشاركين محتملين أسئلة كثيرة بقدر الإمكان، أنصت بعناية لكلماتهم، ألاحظ أي أعراض جسمانية للنشوة، الطاقة، الانتباه المركز، الاستحواذية، والتفكير الوسواسي، وعليَّ أن أصل كي تكون مهاراتي الاجتماعية جيدة بشكل كاف كي أنتقي هؤلاء البشر الواقعين فعلا في الحب .

كانت أكثر الحالات مأساوية هي باربارا، وهي سيدة طويلة، شقراء، ذات وجه أحمر، جميلة المظهر، تتكلم بكثرة، وفي بداية العشرينات من العمر . عرفنا أنها قد قابلت مايكل على الشاطئ بنيو جيرسي قبل حوالي خمسة أشهر من الآن . وقد كانت غارقة في الحب لدرجة أنها كانت تعاني أثناء النوم، عقلها منطلقًا . شعرت بالخجل بصحبته، وتشعر بقلبها يدق حين يحادثها هاتفيا . كانت تستعيد أوقاتهما معا في مخيلتها مرارا وتكرارا . تحدثت عن شعورها برجفات كالكهرباء تسري بجسدها، وأقرت بأنها ستجن إذا لم يحادثها هاتفيا . وهي غيورة بشكل متوحش أيضا، وعلى ما يبدو فإن لدى مايكل العديد من الصداقات مع النساء، بينما هي لا تحبذ حتى كلامه مع إحداهن عبر الهاتف . وحين سألتها ما إذا كانت تعتقد في وجود علاقة غرامية ثانية " على الجانب " صعقت من سؤالي . وكخاصية لكل المحبين، فإن باربارا لا تتقبل أن تمضي الوقت مع أي أحد خلاف مايكل . وعندما سألتها ما أكثر شيء تحبه فيه ؟ أجابت " الكيمياء " إنها المرة الأولى التي تشعر فيها باربارا بالغرام، فتوهجت .

رد الفعل اللافت للنظر كان من وليم أحد محبينا السعداء، وقد كان شخصا سريع الفهم، شديد الأناقة، ودودا، حريصا على المشاركة، لديه فضول قوي عن الجهاز، لكنه كان يفتقد صديقته بشكل رهيب، فقد انتقلت إلى ولاية أوريجون ، وعلى الرغم من كونهما غارقين في الحب وعلى اتصال متكرر، فإنه كان يعاني من بعدها عنه . وقد كانت هذه علامة جيدة، فهذه المحنة سوف تزيد من عواطفه . ولكن هناك شيئًا آخر، فقد قال وليم

https://jadidpdf.com

أثنـاء مقابلـة ما بعد التصوير بالأشعة إنه ترك لديه انطباعًا ، سألته وهو يخرج من الجهاز بـم شعـر ؟ فأجاب " غير كامل " . بالنسبة لـى فإن هذه الجملة لا يوجد أفضل منها لوصف المرضـى الواقعيـن بالحب من الرجـال والنساء . على الرغم من مـزاح " أريستوفانيس " فقـد ضرب كبد الحقيقة الأساسية عن المحبين، وذلك قبل ألفي وخمسمائة عام. فى ندوات أفلاطون، حيث زعم الكاتب المسرحى الإغريقى أن كل إنسان عبارة عن كائن خنثى مكتمل، له أربع أياد، وأربع أرجل، ووجهان فى رأس واحد، وأربع من الآذان، وجهازان تناسليان (لرجـل وامـرأة) وكان هـذا الكائن البدائـى " رهيبا فى قوته وعنفوانـه "[٢١] . وفى يوم مـن الأيـام أرادت هذه الوحوش أن تتغلب على الأرباب، لذا قرر زيوس شطر كل إنسان إلى اثنيـن ، رجـلٍ وامرأة . ولهذا كما يشرح أريستوفانيـس فمنذ زمن طويل " يبحث كل واحد منـا عن نصفه الآخـر المكمل له "[٢٢] مثل وليم، فإن كل المحبيـن يشعرون بعدم الاكتمال حتى يحققوا الاتحاد العاطفى مع الحبيب المنشود .

بجوريـن، باربارا، وليم، وكل مشاركينا أخبرونى قدرًا كبيرًا من حياتهم الشخصية، وأنا فى غاية الامتنان لهم جميعا . لكن أمخاخهم أخبرتنا أشياء أكثر عن عواطفهم الأصلية، الحب الرومانسى.

المخ فى حالة الحب

" فـى تكويـن الإنسـان هنالك قدر كبيـر من الاهتمام بوجود مـادة ملتهبة، ومهما كانـت نائمـة فهى قد تكمن لفترة، ولكـن عندما توجه لها الشرارة، فعليـك وقتها أن تقتحم هـذا اللهب "[٢٣] هكذا كتب جورج واشنطن هـذه السطور فى ١٧٩٥، فى خطاب موجه إلى زوجة حفيده الصغيرة . لقد بدأنا نفهم هذه الشعلة .

قبـل أن نفهـم نتائـج الفحص الإشعاعـى الذى قمنا بـه، يجب أن نقـوم بتحليل عميق لهـذه الصـور، وقـد قام زملائى هنـا بعمل رائع، فهنـاك حرفيا مئات الخطـوات المعقدة . ولأن تقنيـة المسـح بالرنيـن المغناطيسى الوظيفـى جديدة جدا ومعقدة، تخـرج لنا أشياء خاطئـة ويعاد التحليـل فيها من جديد . لكن مع الوقت، التحـق بفريقنا " جريج سترونج "

https://jadidpdf.com

طالب موهوب بالدراسات العليا بقسم علم النفس بصنى ستونى بروك، وقد كان قادرا على وضع المعلومات فى مسارها الصحيح . درست لوسى صور أشعة المخ وحددت أى المناطق التى نشطت به ، وقام " آرت " بعمل العديد من التحاليل الإحصائية . وقاما آرت ولوسى بعمل مقارنات بين الأجزاء المتعددة لهذه المادة الفيلمية . وقد أخذ كل هذا وقتا، وجهدا، وتكريسا، ومعلومات، وإبداعا، واستبصارا ومهارة كبيرة لا حدود لها .

أخيرا شاهدنا النتائج : صور جميلة للمخ فى حالة الحب . وحين نظرت للمرة الأولى لتلك الصور، ومناطق المخ النشطة مضاءة بالأصفر الفاتح والبرتقالى الداكن، شعرت كما أشعر فى ليالى الصيف أحملق فى الكون المتلألئ : رهبة غامرة . ولكن لكى تفهم ما أقول، يجب أن تعرف القليل عن الأثاث الموجود برأسك .

يتكون المخ من أجزاء ومناطق متعددة، كل منها له وظيفة محددة . وكل منها متصل بمناطق المخ الأخرى بواسطة خلايا عصبية أو وصلات عصبية، ما يقارب عشرة بلايين منها . وهذه الخلايا العصبية تنتج، وتخزن، وتوزع الموصلات العصبية من أنواع مختلفة؛ بعضها على سبيل المثال يخلق الدوبامين، والنوريبنفراين، و / أو السيروتونين . وحين يتم تنبيه خلية عصبية كهربائيا بواسطة خلية أخرى بجوارها فإن الدفقة تحض هذه الناقلات العصبية (Neurotransmitters) على الخروج من الخلية العصبية لتتهادى عبر فراغ ضيق أو مشبك عصبى (Synapse) لتنتهى وتستقر فى " أماكن المستقبلات " بالخلية التى تليها . بهذه الطريقة تنقل الموصلات العصبية الدفقة الكهربائية خلية بخلية . وكل خلية عصبية بها حوالى ألف من هذه الوصلات ؛ ولهذا يوجد حوالى عشرة تريليونات من المشبك العصبى بين الخلايا العصبية فى المخ .

كل خلية عصبية تتواصل فقط مع مجموعة أخرى محددة، لتنتج شبكة عصبية تلك التى تصل أجزاء معينة ببعضها وتدمج أفكارنا، ذكرياتنا، أحاسيسنا، عواطفنا، ودوافعنا. وقد أطلق العلماء على هذه الشباك من الأعصاب وأجزاء المخ " دوائر " أو " أنظمة"، وعلى الرغم من أن جهاز مسح المخ بأشعة الرنين المغناطيسى الوظيفى يظهر فقط نشاط تدفق الدم فى بعض مناطق المخ ، فالعلماء يعرفون أى نوع من الأعصاب

https://jadidpdf.com

متصلـة بمناطق المخ، فإنهـم يستطيعون التخمين أى كيميائيات المخ تنشط حين تتوهج منطقة ما به[٢٤].

نظام الإثابة لدى المخ

ربمـا يكـون واحدا مـن أهم ما وجدناه فى بحثنـا هو نشاط النـواة المذنبة (Caudate Neuclus)، وهى نواة كبيرة على شكل حرف سى الإنجليزى (C-Shaped)، وتقع فى العمق قريبا من مركز المخ (انظر الشكل صفحة ٩٥) وهى بدائية، بمعنى أنها جزء مما يسمى مخ الزواحف أو مركب- أر (Reptilian Brain- Complex) حيث تطورت هذه المنطقة من المخ منذ أمد طويل قبل نشوء الثدييات، أى قبل ٦٥ مليون عام تقريبا.

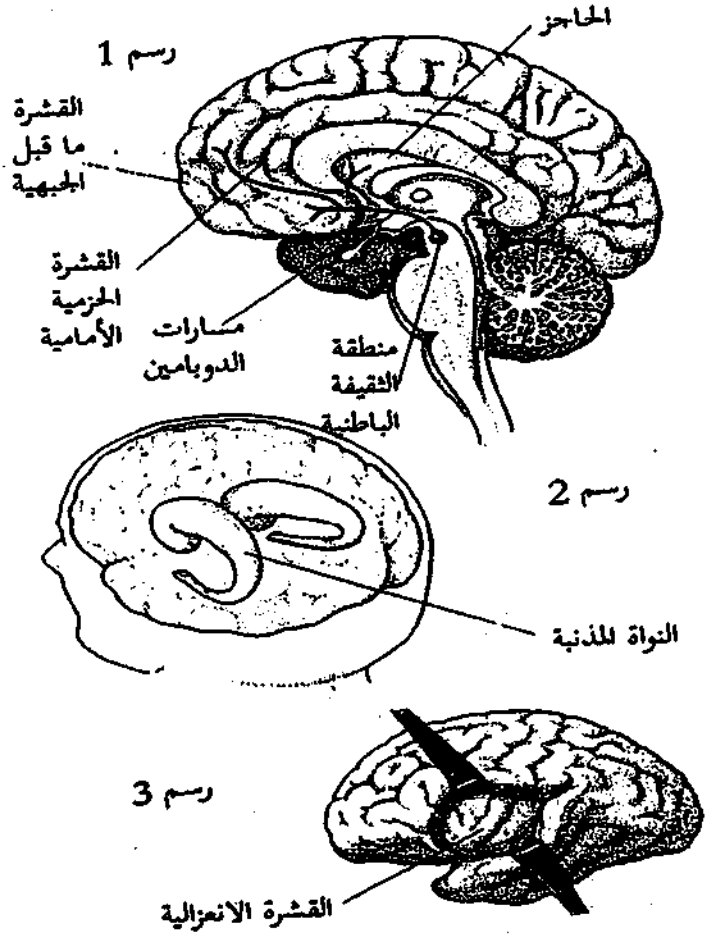
وقـد أظهـرت صور المـخ الملتقطة أن أجزاء مـن هذه النواة المذنبـة خاصة الجسم والذيل فيها تصبح أكثر نشاطا حين يحملق المحب فى صورة حبيبه[٢٥].

كنـت مندهشـة من هـذه النتائج، فالعلمـاء يدركون منذ زمـن طويل أن هـذه المناطق تعمـل على إدارة حركـة الجسم . وحديثا فقط بدأوا يدركون أن هـذا المحرك الضخم (أو الموتـور) جزء من " نظـام الإثابة " ، شبكـة الدماغ للإيقاظ العـام، والإحساس بالبهجة، والحفز كى ينال الإثابة[٢٦] .

إن النـواة المذنبـة تساعدنا كـى نحدد ونستقبـل الإثابة وتخطط لحـركات معينة كى تحصل عليها، وهى تصاحب أيضا الأداء الذى يشد الانتباه والتعلم[٢٧] .

https://jadidpdf.com

صورة للمخ



https://jadidpdf.com

هـذا ليس كل شـيء كشفت عنه تجربتنا، لكن أيضا كلمـا زادت العواطف كلما نشطت هذه النواة .

اكتشفنا ذلك بشكل فضولي . تذكر مقياس الحب الذى ملأه أفراد عينتنا قبل الدخول فـي جهاز الأشعـة، حينما قارنـا استجابـة كل مفحوص بنشـاط المخ المصـور، اكتشفنا تناسبًـا إيجابيًا ؛ فهؤلاء الذين سجلوا درجات أعلى فـي هذا المقياس أظهروا نشاطا أكبر فـي منطقـة معينة من هذه النـواة حينما نظروا إلـى صورة المحبوب . كـم كان هذا رائعا، فالعلماء ورجال الأعمال دائما ما يتساءلون هل مقاييس التقرير الذاتي تعكس بالفعل شعور الفرد الداخلي؟ وفي هذه الحالة، فإن الإجابة هي نعم. وفريقنا كان من أوائل الذين شاهدوا العلاقـة بيـن الاستجابات لمقياس البحث والنمط المحدد لنشـاط المخ . كما وجدنا نشاطا فـي مناطـق أخرى من نظام الإثابة، وهو ما يشمل مناطق مـن منطقة الحاجز (Septum)، ومناطـق المـخ التي نشطـت حين يأكل الناس الشيكولاتـة [٢٨] حيث يمكـن اعتبارها مادة إدمان، وفي الفصل الثامن سوف أثبت أن الحب إدمان أيضا .

الدوبامين

نتيجـة أخرى مفاجئة فـي تجربتنا بالمسح بالرنين الوظيفـي وهي نشاط المنطقة السقيفيـة الباطنيـة (VTA)، وهـي تعتبـر جزءا مركزيـا لدوائر الإثابة لـدى المخ [٢٩] . هـذه النتائـج هي ما كنـت أبحث عنه، فلقد افترضـت، كما تعرف، أن الحـب الرومانسي يصاحب ارتفاع نسبة الدوبامين و / أو النوريبنفراين [٣٠] فإن منطقة السقيفية الباطنية هي الأم للخلايا الصانعة للدوبامين . عن طريق الطرف العصبي الشبيه بالمجسات، فإن هـذه الخلايا العصبية توزع الدوبامين لمناطق مختلفة بالدماغ، بما فيها النواة المذنبة (انظر الشكل) [٣١] . هذا النظام " الرشاش " يرسل الدوبامين إلى أجزاء عديدة بالدماغ وهـو ما يؤدي إلـى الانتباه المركـز، [٣٢] وإطلاق النشاط، والدوافـع المركزة للحصول علـى الإثابة، والشعور بالسعـادة، حتى لوثة المرح، [٣٣] وهـي المشاعر المركزية للحب الرومانسي .

https://jadidpdf.com

لا عجب إذن أن المحبين يتحدثون طوال الليل أو يمشون حتى الوقوع، يكتبون شعرا متهورا، ويرسلون رسائل تكشف الأسرار عن أنفسهم، يعبرون قارات أو محيطات من أجل حضن فى إجازة آخر الأسبوع، يغيرون أعمالهم أو أسلوب حياتهم، أو حتى يموتون من أجل بعضهم . إنهم غارقون فى كيمياء الدماغ التى تهب لهم تركيز الاهتمام، مضاء العزيمة، والحيوية، وعبر قيادة محرك الدوافع بالمخ، يخضع العشاق إلى رغبة المغازلة الجامحة لديهم .

هذه " المادة الملتهبة " التى وجدها الأب جورج واشنطن فى كلامه، بشكل جزئى على الأقل، هى ذلك الدوبامين الذى يحرك النواة المذنبة وباقى أجزاء المخ فى نظام الإثابة — شبكات المخ الأولية التى تقود المحب ليهتم ويركز على جائزة الحياة الأعظم — رفيق ربما يعبر بجيناته تجاه الخلود .

كيف يُغَيرْ الحب

اكتشفنا أثناء مضينا قدما فى تجربتنا، الشيء الذى يستطيع به الحب أن يغير مع مرور الوقت، استبصارنا هذا حدث نتيجة ترافق مهم؛ ففى عام ٢٠٠٠ ، وحينما كنا فى منتصف مشروعنا، أعلن العلماء فى جامعة لندن اكتمال تجربة مماثلة [٣٤] . باستعمال جهاز الرنين المغناطيسى الوظيفى فحص كل من أندرياس بارتيلز وسمير زكى نشاط المخ فى سبعة عشر مفحوصا، أقروا بأنهم فى حالة حب عميق، وحقيقي، وجنونى . كانت منهم إحدى عشرة سيدة، نظرن كلهن لصورة محبوبهن وكذلك إلى ثلاثة من الأصدقاء فى السن نفسها، والجنس، ومدة الصداقة .

كانت تجربة لندن لها غرض واضح . فقد وجد بارتليز وزكى مناطق عدة بالمخ تنشط حين يحملق المفحوص فى صورة محبوبة .والمهم أنهم قد وجدوا نشاطا فى مناطق النواة المذنبة نفسها . ما الدعابة ؟ فريقا بحث بقارتين مختلفتين، وعينات من مجموعات عرقية مختلفة، ومن متوسط أعمار مختلفة، وجد الفريقان نشاطا فى تركيب المخ نفسه . النواة المذنبة — وهى صاحبة الشحنات الأكبر بالدوبامين بالمخ — يجب أن تكون موقد الحب الرومانسى إذن .

https://jadidpdf.com

علـى كل حـال، فإن المعلومـات الواردة من لنـدن أخبرتنا أيضا شيئـا عن نمو الحب بمـرور الوقـت، فما لم نكن نخطط لبحثه هو كيف يغير الحـب ؟ لكن دراسة لندن كانت على عينـة لأشخاص وقعوا فى الحب منذ حوالى عاميـن لثلاثة أعوام، على حين أن عينتنا كانت لأشخاص فى حالة حب حديث بمتوسط بلغ سبعة أشهر فقط . وقد أظهر الرجال والنساء بتجربتهـم نشاطا فى منطقتين أخريين، وهما منطقة القشرة الحزامية الأمامية (Anterior cingulate gyrus) والقشـرة الانعزاليـة (Insular cortex)، على حين لم تظهر عينتنا هذا النشاط . (انظر الرسم التوضيحى) وهذه الاختلافات تستفزنا كى نقارن العينات بكل من دراستنا ودراستهم . ولا ندرى حقيقة ماذا يعنى هذا، فتلافيف الفص الحزامى الأمامى هى منطقـة العواطـف والانتباه والذاكرة العملية متفاعلين سويا [٣٥] . بعض الأجزاء تتصاحب مـع حالات السعادة ، والأخرى تشمل إدراك حالـة المشاعر الذاتية الخاصة، والقدرة على تقييـم مشاعر الناس الآخرين أثناء التفاعل الاجتماعـي، والبعض الآخر تصاحب رد الفعل العاطفـى للانتصـار أو الخسـارة، والذى يحدث فى جـزء من الثانية ، ونتيجـة لذلك يكون الحكـم على قيمة الإثابـة [٣٦] . أما منطقة المخ التى تسمى بالقشـرة الانعزالية فهى تجمع المعلومات من الجسم عن طريق اللمس الخارجى والحرارة ، وكذلك الألم الداخلى ونشاط المعـدة، والأمعاء، وباقى الأحشاء . بأجزاء المخ هذه نستطيع أن نسجل على سبيل المثال " تأثيـر الفراشـة " بالمعـدة ، دقات القلب العنيفة، والعديد من ردود أفعالنا الجسمانية المختلفـة . كمـا تدخل بعض أجزاء القشـرة الانعزالية فى نهج أو عمليـة المشاعر أيضا . لهـذا فقـد ثبت أنه بطول مـدة العلاقة، فإن مناطـق المخ المصاحبة للعواطـف، والذاكرة، والانتباه تبدأ فى الاستجابة بطريقة جديدة . ماذا تفعل هذه الأجزاء بالمخ تحديدا ؟ [٣٧] لا أحـد يعرف. هـل يقوم المخ بتقوية وتجميع العواطف لعلاقة الحـب ؟ نحن جميعا ندرك أن الحب يتغير مع الزمن، ربما إذا فهمنا هذه النتائج ، تشرح لنا كيف ولماذا ؟

لقـد وجـد فريقنا فى نيويـورك أيضـا العديد من الاختلافات بيـن الجنسين ، من حيث العواطف الرومانسية، لكن سوف أشرح هذه النتائج وماذا تعنية فى الفصل الخامس .

https://jadidpdf.com

دوافع الحب

كل هـذه المعلومـات كان لهـا تأثيـر علـى نفسـى بـكل تأكيد، لقـد تغير فهمـى للحب الرومانسـي، لسنوات عديـدة كنت أعتبر هذه التجربة العجيبة كوكبـة من المشاعر، والتى تتراوح من النشوة إلى اليأس. لكن اختصاصيى النفس يفرقون ما بين المشاعر والدوافع، فأنظمة المخ تدرك الخطط وتلاحق الاحتياج المحدد. زملاؤنا، أرت وأرون شغفا بفكرة أن الحـب الرومانسـى ليس عواطف فقط بل نظام دوافع مصمم لكـى يمكّن الخطيب أن يبني، ويحافظ على العلاقة الحميمة مع الشريك المفضل[٣٨].

نظـرا لتفـرغ آرت لهـذه الفكرة فـكان ضروريـا أن نبـدأ مشروعنا بالمسـح بالرنين المغناطيسـى بأطروحتيـن: أطروحتى بـأن الحب الرومانسى يصاحـب الدوبامين و / أو الموصلات العصبية وثيقة الصلة به بالمخ، وأطروحة آرت بأن الحب الرومانسى هو بداية نظام دوافع، فضلا عن كونه عواطف.

بعـد أن فرغنـا رجحـت نتائجنـا أن الأطروحتيـن صحيحتـان. فالغـرام أو الحـب الرومانسـى يبـدو أنـه يترافق مـع ارتفـاع الدوباميـن. ولأن العواطف تنبعث مـن النواة المذنبة فإن الدوافع والسلوك المتوجه لهدف تصبح متشاركة فى الأمر كذلك.

إن ما وجدناه فى الواقع قد دفعنى إلى اعتقاد أشمل: فلقد آمنت أن الغرام هو عبارة عن دافع بدائى فى المخ، اختصارا عبارة عن دافع موالفة إنسانى جوهري، وقد عرَّف عالم الأعصاب دون بفاف، هذا الدافع بأنه حالة عصبية (نسبة للخلايا العصبية Neural state) تعمـل علـى حشد الطاقـة وتوجه السلـوك للحصول على احتيـاج بيولوجى محـدد ليعيش الكائن الحياة أو يتكاثر[٣٩].

نحن لدينا العديد من الدوافع، وهى تقع على سلسلة متصلة، البعض منها مثل العطش، والاحتياج للدفء لا يمكن لها أن تخمد إلا بالإشباع بينما دوافع الجنس، والجوع، وغريزة الأمومـة فى الجهـة المقابلة يمكن لها أن يعاد توجيهها، أو حتى قمعها بالوقت والمجهود، أعتقد أن خبرة الوقوع فى الحب تقع ضمن هذه المجموعة.

https://jadidpdf.com

قبل أى شيء يجب أن نعرف أن الانجذاب الرومانسى متشبث ويصعب جدا إخماده، تماما مثل الدوافع، بينما العواطف، على الجانب الآخر، تأتى وتذهب، فيمكنك أن تكون سعيدا بالنهار وغاضبا بعد الظهيرة مثلا .

مثل باقى الدوافع، يركز الحب الرومانسى على إثابة محددة، وهو المحبوب، تماما مثل الجائع الذى يركز على الطعام . أما المشاعر، مثل الاشمئزاز على سبيل المثال، تثبت نفسها على كم هائل من الأشياء والأفكار المتعددة . إن الحب الرومانسى متصل بمشاعر عديدة متنوعة، وذلك اعتمادًا على هل هذا الشيء الملح مشبع أم محبط للشخص ؟ ومثل كل الدوافع فإن الحب الرومانسى تصاحبه العديد من تعبيرات الوجه، حيث إن كل المشاعر الأولية، مثل الغضب، الخوف، المرح، المفاجأة، الاشمئزاز لها تعبيرات نمطية معروفة . وكما الدوافع أيضا فإن الحب الرومانسى يصعب التحكم فيه، إنه أصعب من كبح العطش على سبيل المثال أو كبح العواطف كالغضب .

من المهم جدا أن نذكر أن كل الدوافع الأساسية يصاحبها ارتفاع مستويات الدوبامين بالمخ والحب الرومانسى كذلك،[٤٠] ومثل كل الدوافع الأخرى فإن الحب الرومانسى احتياج، ولهفة، فنحن نحتاج إلى الطعام والماء والدفء والمحب كذلك يشعر باحتياجه ولهفته للمحبوب .

لقد صدق أفلاطون حين قال منذ ألفى عام إن إله الحب " يعيش فى حالة احتياج "[٤١].

الكيمياء المعقدة للحب

من دون شك، فإن العديد من أجهزة المخ الأخرى تعزو إلى " تدفق الشوق النابض " كما قال هوميروس، كما تذكر، فأنا منذ البداية طرحت أن النوريبنفراين ربما يكون مساهما، لأنه متلازم جدا مع الدوبامين وينتج العديد من المشاعر والسلوكيات المتشابهة، ومازلت أعتبر أنه مشارك فى زخم الغرام، ولكننا لا نملك بعد ابتكار الجهاز الذى يمكّننا من قراءة هذا الشيء .

https://jadidpdf.com

إن نقص مستوى السيروتونين سوف يؤدى إلى التفكير الوسواسي، وهو مكون مهم للغرام، لهذا فأنا أعتقد يوما ما ربما نجد أن هذه المادة مشاركة أيضا فى هذا الهيام الرومانسى [٤٢] .

القشرة المخية ما قبل الجبهية (Prefrontal cortex) يجب أن تكون مشاركة فى الأمر كذلك، فهذا الحشد من أجزاء المخ التى تقف خلف الجبهة يطلق عليها " المدير المركزى "، لأنه يجمع المعلومات من حواسنا، يزنها، يدمج الأفكار مع المشاعر، يصنع الاختيارات، يتحكم فى دوافعنا الأساسية(*) ، يعقل الأمور، يدرس، يداول، ويقرر . نستطيع أيضا بمناطق متعددة فى القشرة المخية ما قبل الجبهية أن نحلل الإثابات، ومن الجدير بالذكر أن العديد من أجزائه لها وصلات مع النواة المذنبة [٤٣] . وفى يوم من الأيام سوف يتمكن شخص ما من تعريف هذه الأجزاء (من القشرة المخية ما قبل الجبهية)، التى تساعد فى قيادة الفرقة الموسيقية التى تعزف مقطوعة الحب الرومانسى . نحن الآن فى الطريق لنفهم بعض الدوافع فى الحب، وما هى روعة هذا التصميم ، فالغرام ينبعث من محرك الدماغ، النواة المذنبة ، وهى تتقد وتشتعل، على الأقل بواحد من أقوى المنشطات الطبيعية، ألا وهو الدوبامين، حين تقدر عواطف الشخص ، يسير المخ على المشاعر الإيجابية، مثل الفرح والأمل . أما إذا اُحتقرَ حب الشخص أو خاب أمله، فإن المخ يربط هذه الدوافع بالمشاعر السلبية التى اختبرها كاليأس والغضب .

على كل حال فإن مناطق القشرة المخية ما قبل الجبهية سوف تقيم الملاحقة، تضع الخطط التكتيكية، تحسب الربح والخسارة، تسجل التقدم نحو الهدف : عاطفيا، جسمانيا، وحتى الاتحاد الروحى مع المحبوب .

" المخ أوسع من السماء " هكذا كتبت إميلى ديكنسون(**)

(*) (انظر الشكل صـ ٩٥).

(**) انظر ترجمات شعرية لإملي ديكنسون في كتاب أبناء الشمس الخامسة ترجمة: فاطمة ناعوت. (المترجم).

https://jadidpdf.com

إن هـذا الجـزء الذى يزن ثلاثـة باوندات (أى المخ) يمكن لـه أن ينتج احتياجًا قويًا يخضـع لـه العالم أجمع : إنه الحب الرومانسى ، ولكى نجعـل حياتنا أكثر تعقيدا فإن هذه العواطـف الرومانسيـة وقعت بشكل معقد فى شبـاك دافعين آخرين مـن دوافع الموالفة، وهمـا دافع الغريزة الجنسية والثانى هو الاحتياج لبناء رابط عميق للشريك العاطفى ، آه ، يا لنسيج الحب كيف تغذى هذه القوى شعلة الحياة ؟

https://jadidpdf.com

أعلام الفصل الثالث

• **وليم باتلر ياتيس**(William Butler yeats)، شاعر أيرلندي، كاتب مسرحي وأحد أعلام الأدب في القرن العشرين، ولد في ١٨٦٥، وحصل على جائزة نوبل للأدب عام ١٩٢٣، وتوفي في عام ١٩٣٩ في سن الثالثة والسبعين .

• **أريسطوفانس**(Aristophanes) ٣٨٦ – ٤٤٦ ق . م . كاتب، مخرج مسرحي إغريقي شهير، ويعتبر أبا الكوميديا في الأدب العالمي .

• **هوميروس**(Homer) كاتب إغريقي، عاش في القرن الثامن قبل الميلاد وصاحب الملحمة الشعرية الشهيرة الإلياذة والأوديسا.

• **جون دون** (John Donne) ١٥٧٢ – ١٦٣١ م . شاعر، كاتب ساخر ومحام إنجليزي، كما أنه راهب بروتستانتي كذلك .

•**دون باف** (Don Pfaff) أستاذ جامعي معاصر – مختبر علم الأعصاب والسلوك – جامعة روكفلر بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد حصل على جوائز تقديرية متعددة عن كتابه المنشور حديثا " تنبيه المخ ونظرية المعلومات " .

• **إميلي ديكينسون**(Emily Elizabeth Dickinson) ١٨٣٠ – ١٨٨٦ م . شاعرة أمريكية تم نشر أول مجموعة شعرية لها في ١٨٩٠ بعد رحيلها بأربع سنوات، ويعتبرها النقاد حاليا شاعرة أمريكية عظيمة .

• **جورج واشنطن**(Gorge Washington) ١٧٣٢ – ١٧٩٩ م. أحد الآباء المؤسسين للولايات المتحدة الأمريكية، وأول رئيس جمهورية لها من ١٧٨٩ – ١٧٩٧ م.

https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

(٤)

نسيج الحب

الشهوة . والغرام . والارتباط

الحب محتال

لا أحد حكيم بما فيه الكفاية

ليجد كل هذا فيه،

سيفكر في الحب

حتى تهرب النجوم

وتأكل الظلال القمر.

آه... البنس، البنس البنى، البنس البنى

لا يستطيع المرء أن يبدأ قبل أوانه .

وليم بيتلر ياتس

" البنس البنى"

الحب "لذيذ كالنغم / "عود" أبوللو اللامع / معلق مع شعرها / وحين يتكلم الحب، فإن أصوات الآلهة / يدوخ الجنة بالانسجام "[١]

الحب توافق وانسجام، كما كتب شكسبير، أحيانًا حتى تنافر للأحاسيس، امتلاء بالحيوية والنشاط، حنان، رحمة، تملك، فرحة غامرة، هيام، لهفة، يأس . الغرام نمط بديع

https://jadidpdf.com

دائم التغير، من الاحتياجات المتحولة، والمشاعر المقيدة، بكائن آخر سماوى، أى كلمة صغيرة منه أو بسمة، تسترضينا، ويغزلنا بالأمل والفرحة والاشتياق .

التعقيد هو اسم الحب.

حتى الآن مع مرور الوقت والظروف المحيطة، بنت الطبيعة أعمدة قليلة وضخمة فى هذه السيمفونية. الحب الرومانسى يتشابك بشكل عويص، مع اثنين من دوافع التزاوج: الشهوة والاشتياق للإشباع الجنسى، والارتباط (المودة)، أو مشاعر السكينة، والأمان، والاتحاد مع شريك لمدة طويلة.[٢]

كل من هذه الدوافع الأساسية، يمشى عبر مسارات مختلفة فى المخ. وكل منها ينتج سلوكيات مختلفة، وآمالا، وأحلاما مغايرة. وكل منها يصاحبه كيميائيات بالمخ مختلفة كذلك. الشهوة يصاحبها أساسًا هرمون التيستيستيرون، فى كل من النساء والرجال. والحب الرومانسى، يترابط مع المحفز الطبيعى، الدوبامين، وربما النوريبنفراين، والسيروتونين.

ومشاعر الارتباط بين الذكر والأنثى، تنتج أولاً بهرمون الأوكسيتوسين والفازوبرسين .

أكثر من ذلك، فإن كل نظام بالمخ، تطور لكى يدير جانبا مختلفا من عملية التكاثر. الشهوة تطورت لتحفز الكائنات، للبحث عن اتحاد جنسى، مع أى شريك شبه مناسب فقط. الحب الرومانتيكى برز ليقود الرجل والمرأة، لكى يركزا انتباههم للزواج من الشخص المفضل. لذلك يحافظ بالوقت والطاقة على علاقته الغرامية الثمينة. أما دوائر الدماغ للارتباط بين الرجل والمرأة، تطورت كى تساعد أسلافنا على العيش مع رفقائهم، على الأقل مدة طويلة، لتربية طفل وحيد معًا.[٣]

كل شبكات الدماغ(*) الثلاث، الشهوة، الحب الرومانسى، والارتباط، ما هى إلا أجهزة متعددة الأغراض، فبالإضافة إلى الإنجاب، نجد أن الرغبة الجنسية تخدم صناعة الأصدقاء، والحفاظ عليهم. كما توفر المتعة والمغامرة، انسجام العضلات، وتوفر الاسترخاء للعقل.

(*) المخ. (المترجم).

https://jadidpdf.com

ويحفزك الحب الرومانسى على إبقاء شراكة المحبة، أو يقودك لتقع فى الحب مع شخص آخر جديد، والبدء فى الطلاق من السابق .

وتساعدنا مشاعر الارتباط كذلك، على إظهار المحبة الحقيقية للأطفال والأسرة، والأصدقاء، فضلاً عن الحبيب.

إن الطبيعة محافظة، وحينما يكون لديها تصميم جيد، فإنها تواظب عليه، وتعمل على توسيع ومد استخداماته، كى يلائم حالات متعددة، ولكن الغرض الأولى والأساسى لهذه الدوافع المتشابكة، هو أنها تحثنا لالتماس نسق لشركاء جنسيين، واختيار أحدهم ذلك الذى شغفنا به، ومن ثم نبقى منخرطين عاطفيًا معه أو معها، على الأقل لمدة كافية لتربية الطفل معًا، أساسيات لعبة الزواج.

ولفهم كيفية تأثير العواطف الرومانسية، فى الرغبة الجنسية، ومشاعر الارتباط طويل المدى، شرعت فى مشروع بحثى مع "جوناثان ستيجليتز"، ثم طالب فى جامعة "روتجرس". نقبنا عبر محركات البحث المختلفة بالإنترنت، عن المقالات الأكاديمية التى توضح كيفية تأثير هذه الدوافع الثلاثة، الشهوة، الانجذاب الرومانسى، والارتباط، فى كل منها.

فى الواقع، فإن الحب الرومانسى يشق طريقه عبر شبكات الدماغ الأخرى، بحيث إن كلاً منهما يثرى وينتزع نسيج حياتنا معًا.

فى الشهوة

ما هاتان الذراعان والأكتاف التى رأيتها ولمستها،

كيف بدا ثدياها حين ضُغِطا بي،

وكم كان بطنها طريا تحت خصرها،

وكم هى طويلة ساقيها

https://jadidpdf.com

وما أشهى فخذها

لكى أترك الباقي،

كلهم أحبوا مروري

حين التصقت بجسدها العاري

سقطت بى

خمن الباقي

وبدت منهكة حين قبلتنى فى الوداع

أرسل يا جوبيتر أمسيات كهذه مرارا [٤]

" أوفيد " الشاعر الرومانى، واحد من الملايين التى لاتعد، الذين يستمتعون بالشهوة . إن الشهوة شعور إنسانى أصيل، ولا يمكن التنبؤ به كذلك.

وقد يقفز الشوق للامتلاء الجنسى، على سطح عقلك، وأنت تقود سيارتك، تشاهد فيلمًا على التلفاز، تقرأ فى المكتب، أو فى حلم يقظة على الشاطئ. هذا الإلحاح يختلف تمامًا ، عن مشاعر الحب الرومانسى. فى الواقع، الكثير من الناس، فى المجتمعات الغربية، يخلطون بين الابتهاج بالحب الرومانسى، والشوق لإطلاق العنان للرغبات الجنسية. [٥]

ويفرق الناس فى المجتمعات المختلفة، بين هذه المشاعر بسهولة [٦]، فتجد فى جزر " بولينيزيا" ، أن "الحب الحقيقى" ، يطلق عليه " إينانجارو كينو" ، حالة من العواطف الرومانسية، تتميز عن رغبات الفرد الجنسية. وذلك بلغتهم الأصلية.

ويطلق " التايتا" فى كينيا على الشهوة اسم " أشكيى" ، على حين يشيرون إلى الحب بلفظ " بيندو" [٧]. وفى " كاروارو" فى شمال شرق البرازيل، يقول المحليون " أمور" الحب، حينما تشعر برغبة أن تبقى دائمًا معها، تتنفسها، تأكلها، تشربها، وتفكر دائمًا بها، فأنت لا تستطيع أن تدير حياتك بدونها[٨] وفى جانب آخر فإن " بايكساو" هو النشوة، أما

https://jadidpdf.com

"تيساو"، فهي رغبة جنسية قوية جدًا، في شخص ما، ولهؤلاء الناس كل الحق، في تمييز هذه المشاعر عن بعضها البعض.[٩]

ولقد أكد العلماء أخيراً، أن الشهوة والحب الرومانسي، مرتبطان بمجموعات مختلفة من مناطق الدماغ [١٠]. وفي إحدى الدراسات، صور الباحثون، أدمغة مجموعة من الشباب، باستعمال "المرنان الوظيفي FMRI" لمسح المخ، وفي هذه التجربة، شاهد هؤلاء الشباب، ثلاثة أنواع من أفلام الفيديو: المجموعة الأولى شاهدت أفلامًا جنسية شهوانية، المجموعة الثانية شاهدت أفلاما هادئة ومريحة، أما المجموعة الثالثة فشاهدت أفلاما حول إحدى الرياضات[١١]. وارتدى كل متطوع جهازًا حول قضيبه، لقياس شدة صلابته، وهو جهاز مصمم خصيصًا، مكون من إسورة هواء مضغوط (كالتي تستخدم في جهاز قياس ضغط الدم).

وعند ظهور نتائج التجربة، وجد أن نشاط المخ كان مختلفًا بوضوح، عما وجدناه في عينة " المصابين بالحب"، التي صورناها في بحثنا.

الشهوة والحب الرومانسي ليس الشيء نفسه . وكما مزج الناس في أي مكان جرعات لتحفيز الحب الرومانسي ، لقد جربوا كل وسائل الوصفات السحرية كي يؤججوا الشهوة، أو كما ذكر المثل الإيطالي " إنه الأسد العجوز بينهم جميعا "

هرمونات الرغبة

" الحلوى مدهشة، لكن الشراب أسرع" ، هكذا قال " أوجدين ناش" ساخرًا.

استخدمت البشرية في كل مكان، ما ظنته مثيرًا للشهوة الجنسية لتحفزها. وحينما عبرت الطماطم المحيط الأطلنطي، قادمة من الأمريكتين، ظن الأوروبيون أن هذه الثمار الغضة، سوف تشعل الرغبة الجنسية، وأطلقوا عليها " تفاحة الحب".

زعانف أسماك القرش، حساء عش الطيور، بودرة قرن وحيد القرن، الكاري، الصلصة، جذر نبات المندريك، الشيكولاتة، عيون الضباع، الكافيار، الرخويات، المحار،

https://jadidpdf.com

سرطان البحر، مخ الحمام، ألسنة الأوز، التفاح، الموز، الكرز، البلح، التين، الخوخ، الرمان، نبات الهيليون، الثوم، البيرة، التعرق، الروائح وتكهات الطعام، والمراهم رائجة الأنواع، وظفت جميعها لجذب الشريك النافر من الفراش.

وقد اعتاد العاملون في بيوت الدعارة، في عهد الملكة "إليزابيث"، تقديم البرقوق المجفف(القراصيا)، لقناعتهم أنها تحفز الشهوة. وفي القرون الماضية، حاول العرب إغواء المرأة المترددة، بلقمة من سنم الجمل، لإثارة رغبتها الجنسية. كتب "البليني" أن فنطسية فرس البحر(*)، تفعل الشيء نفسه.

كذلك رأى الأزتيك السحر الجنسي، في أجزاء الماعز والأرنب، لأن هذه الحيوانات تنجب بسرعة . كما أشعلت رخويات البحر وهم الصينيين، حيث وجد أن هذه الحيوانات الغريبة تتضخم عند لمسها. كذلك سحق الأوروبيون بعض أنواع الخنافس، الموجودة في جنوب أوروبا، واستخدموها لحث الرغبة الجنسية، وأطلقوا عليها "الذبابة الإسبانية"(١٢).

إن تناول الطعام يزيد من ضغط الدم، ومعدل النبض، كما يرفع حرارة الجسم، وأحيانًا يجعلنا نتعرق، وهي التغيرات الفسيولوجية نفسها التي تحدث أيضاً في العلاقة الجنسية. ولعل هذا هو السبب الذي ربط من أجله الرجال والنساء، منذ زمن، بين أنواع معينة من الطعام والإثارة الجنسية.

لكن الطبيعة صنعت مادة حقيقية وحيدة، لكي تثير الرغبة الجنسية، لكل من المرأة والرجال، على حد سواء، وهي التيستيستيرون، وبدرجة أقل أقربائه، هرمونات الجنس الذكوري الأخرى، هذا الأمر استقر تمامًا.

ويميل الرجال والنساء، الذين لديهم مستوى أعلى من هرمون التيستيستيرون، تجري في عروقهم، إلى الدخول في نشاطات جنسية أكثر من غيرهم (١٣). وكذلك الرجال الذين يمارسون الرياضة، والرجال الذين يحقنون أنفسهم بالتيستيستيرون، كي يزيدوا من قوتهم وقدرتهم على التحمل، نجد أن لديهم أفكارًا جنسيةً أكثر. وكذلك النساء اللاتي يأخذن التيستيستيرون، نجده يعزز رغبتهن الجنسية (١٤).

(*) الجزء البارز من رأسه . (المترجم).

https://jadidpdf.com

إن الرغبة الجنسية لدى الرجال، تصل لذروتها فى بداية العشرينات، عندما تكون مستويات التيستيستيرون، هى الأعلى. ويشعر الكثير من النساء برغبة جنسية أكبر، فى أوقات التبويض، عندما تكون مستويات التيستيستيرون عالية كذلك. وكما يحفز ارتفاع التيستيستيرون الرغبة الجنسية، فإن هبوط مستوياته يخمدها.

ومع التقدم فى السن، نجد أن كلا الجنسين تقل لديهم التخيلات الجنسية، وتقل ممارسة العادة السرية، كما يقل انخراطهم فى العلاقات الجنسية[١٥].

كما تعزى كل من، الصحة المتدهورة، التعاسة، الإرهاق، انعدام الفرص، الكسل، والضجر، يقينًا إلى تراجع الشهوة.

لكن مع تقدم العمر، فإن مستويات التيستيستيرون تنخفض، وغالباً ما تتراجع الرغبة الجنسية، حوالى ثلثى متوسطى العمر من النساء، لا يعانين من أى انخفاض فى الطاقة والقدرة الجنسية [١٦]. ومع ذلك، ربما يكون هذا أيضًا نتيجة التيستيستيرون، حيث ينخفض مستوى الإستروجين، مع انقطاع الطمث، وتصبح مستويات التيستيستيرون والإندروجينات الأخرى غير مغطاة، وهذه الهرمونات القوية، تستطيع أن تفصح عن نفسها أخيراً، بشكل كامل.

فى واحدة من الدراسات، لمجموعة من السيدات متوسطى العمر، وجد أن تقريبًا أربعين بالمائة من العينة، يشتكين من أنهن غير مشبعات جنسيًا[١٧].

حينما نأتى إلى الرغبة الجنسية، يختلف الناس جزئيًا فيها، وذلك لأن مستويات التيستيستيرون تورث [١٨]، وكذلك تذبذب هذه المستويات، تبعاً لليوم، والأسبوع، والسنة، ودورة الحياة. وعلاوة على ذلك، فإن التوازن بين التيستيستيرون، والإستروجين، وباقى عناصر الجسم، فضلاً عن الظروف الاجتماعية، ومجموعة من العوامل الأخرى، كل ذلك يلعب دوراً فى، متى، أين، وكيف، نشعر بالشهوة.[١٩]

ومع ذلك، يبقى هرمون التيستيستيرون مركزيًا لهذه الشهية، وهذه المادة الكيميائية الأساسية، وله القدرة على غمر تفكير الدماغ، كما قال الشاعر "تونى هوجلاند" عن الشهوة: " طالما هناك رغبة، فأنت لست فى مأمن"[٢٠].

https://jadidpdf.com

وغالبًا ما يثار الرجال والنساء بأشياء مختلفة، ولكن على كل حال، يفضل الرجال النظر، فهم يشتغلون جنسيا بالمثير البصرى. وحتى عندما تشتغل مخيلة الرجال، نجدهم يستخدمون صورًا واضحة، لأجزاء الجسم وللمضاجعة [٢١]. وهذا التحديق الفاسق، يدعم على الأرجح، مستوى التيستيستيرون. فحينما يشاهد ذكور القرود، أنثى متاح الاتصال بها جنسياً، أو يشاهدون رفيقًا فى حالة مضاجعة مع أنثى، ترتفع لديهم مستويات التيستيستيرون [٢٢]. لهذا فإن الرجال الذين يذهبون لحانات التعرى(*) ، أو يشاهدون مجلات نسائية، فهم بالتأكيد يعززون مستويات التيستيستيرون، ويعززون الشهوة.

أما المرأة عمومًا، فتشتعل بالكلمات الرقيقة الرومانسية، والمشاهد فى الأفلام أو القصص. وتتضمن تخيلات المرأة الجنسية عواطف أكثر، تعهدات بالالتزام، وكذلك ممارسة الجنس مع شريك معروف[٢٣]. وتحبذ المرأة أن تخضع .

إن حوالى سبعين بالمائة من الأمريكيين، رجالاً ونساءً، تنشط مخيلتهم أثناء الجماع[٢٤]. ولكن كما هو مفهوم الغزو، فى صميم ذهن معظم الرجال، أثناء المغامرات العاطفية، فإن مفهوم الاستسلام النشط، هو السائد فى مخيلة النساء الجنسية[٢٥].

أذواق الغزو والاستسلام، لا علاقة بها مع الاغتصاب. أقل من نصف فى المائة من الرجال، يستمتعون بإرغام امرأة على علاقة جنسية، وأقل من نصف فى المائة، يريدون علاقة جنسية بالإكراه[٢٦]. ولا تزال النساء الأمريكيات أكثر بمرتين من الرجال، بالقيام بالتخيل النشط، عن كونهم "يفعل بهن" ، عكس "يفعلون" [٢٧].

الخطر، التجديد، الروائح، والأصوات الخاصة، خطابات الحب، والحلوى، الحوارات المحببة، الملابس المثيرة جنسيا، الموسيقى المؤثرة، عشاء راق: إشارات متعددة تستطيع أن تلهب هذا " العطش السرمدى" ، كما أطلق على الدافع الجنسى الشاعر بابلو نيرودا .

كيف تؤثر المشاعر والحب الرومانسى، فى دائرة الدماغ البدائية، الشهوة ؟

(*) ينتشر هذا النوع من الحانات فى المجتمعات الغربية (المترجم).

https://jadidpdf.com

الرومانسية تثير الشهوة

حتمـا سـوف تلاحظ أنك حين وقعت فى الحب، فإن هيامك حفز الدافع الجنسى. وقد تحـدث الروائيـون، وكتاب المسـرح، والشعراء، وكتـاب الأغانى، كلهـم بحماسة، عن هذا الدافع والحث للتقبيل، والعناق، ومضاجعة هذا الذى أغرمت به .

لماذا نشعـر بالشهوة، حين نقع فى الحب؟ لأن الدوبامين، سائل الرومانسية، يمكنه حفز إطلاق التيستيستيرون، هرمون الرغبة الجنسية[٢٨].

هـذه العلاقـة بين ارتفـاع مستويـات الدوبامين، وإيقـاظ الرغبة الجنسيـة، تكرارية العلاقـة الجنسيـة، ووظيفة الجنس الإيجابية، شائعة فـى الحيوانـات[٢٩]. فحين تم حقن الدوبامين، فى مجرى الدم لذكور الفئران، على سبيل المثال، قام بحفز سلوك المضاجعة لديهـا [٣٠]. عـلاوة على ذلك، حينما يوضـع فأر المعمل الذكر، فى قفص مجاور، بحيث يرى أو يشتـم أنثـى، يثـار جنسيا، مع هـذا يرتفع مستـوى الدوبامين كذلـك[٣١]. وحينما يزاح العائق، ويسمح له بالتزاوج، ترتفع مستويات الدوبامين أكثر[٣٢].

يمكـن للدوبامين أيضـا، أن يحفـز الشهوة لـدى الإنسان[٣٣]، فحين يتنـاول الرجال والنسـاء المكتئبيـون، أدوية ترفع مستويات الدوبامين فى الدمـاغ، يتحسن لديهم الدافع الجنسى.[٣٤]

أخبرتنى صديقة لى، فى الثلاثين من عمرها، قصة لافتة للنظر فى هذا الصدد، كانت مكتئبـة بشكل بسيط، لسنوات عديدة، وأخيرا بدأت فى تناول واحد من مضـادات الاكتئاب الجديـدة(واحد بدون آثار جانبيـة جنسية)، والتى ترفع مستويات الدوبامين فى الدماغ. بعـد شهـر من بداية تناولها هذا الدواء، لم تكن تفكـر فقط فى الجنس، بل كان لديها أيضا، عدة هزات جماع، أثناء علاقتها الجنسية مع شريكها.

وأظـن أن هـذا التحـول المفاجـئ فى رغبتهـا الجنسيـة، ووظائفهـا الجنسية، حدث نتيجـة الحبـوب التـى تناولتها، والتـى تحسن من الدوبامين، والذى يحفز بـدوره إطلاق التيستيستيـرون كذلك . هذه العلاقـة الإيجابية بين الدوبامين والتيستيستيرون، توضح

https://jadidpdf.com

أيضًا سبب شعور الناس، بأن لديهم زيادة في الرغبة الجنسية، أثناء الإجازات، فيمارسون ألعابًا جديدة على الفراش، أو يمارسون الجنس في الحمام، أو يتعرفون على شريك يمارسون معه الحب. فالخبرات الجديدة، تقوى مستويات الدوبامين في الدماغ، ومن ثم تؤجج كيمياء المخ المختصة بالشهوة . كما أن النوربينيفراين، محفز آخر يحتمل أنه يلعب دورًا في الحب الرومانسي، يعمل أيضا، باعتباره محفزًا للرغبات الجنسية.

كما نجد أن مدمني مادة الأمفيتامين(*)، المعروفة في الولايات المتحدة باسم (المعلية)، أو (السريعة)، يقولون إن دوافعهم الجنسية يمكنها الاستمرار. هذه الشهوانية، غالبا ما تنجم عن المعادلة البيولوجية نفسها: الأمفيتامين يعزز بشكل كبير النوربينيفراين(ومن ثم الدوبامين)، والنوربينيفراين يحفز إنتاج التيستيستيرون[٣٥].

مرة أخرى بعض المحانير: جرعات كل هذه المواد الكيميائية، إلى جانب توقيت إطلاقها بالدماغ، يصنع الفارق. كل هذه التفاعلات لا تتم بشكل مباشر أو بسيط، لكننا نتكلم على وجه العموم، الدوبامين النوربينيفراين يشعلان الرغبة الجنسية[٣٦]، غالباً عن طريق رفع مستوى التيستيستيرون.

لا عجب أن المحبين الجدد يبقون طوال الليل يتلاطفون. كيمياء الحب تشعل أكثر الرغبات قوة في الطبيعة. رغبة التزاوج. هذا الارتباط الكيميائي بين الحب الرومانسي والشهوة، يصنع الجنس التطوري.

فبعد كل شيء، إذا كان الحب الرومانسي تطور، كي يحفز الالتقاء مع آخر "مميز"، فإنه لابد وأن يشحذ الدوافع الجنسية، مع هذا المحبوب أيضًا.

هل تشعل الشهوة الحب الرومانسي

لكن هل العكس حقيقي؟ هل تحفز الشهوة الحب؟ هل تستطيع الذهاب إلى الفراش، مع مجرد "صديقة / صديق" أو حتى "غريبة / غريب"، ثم فجأة تقع في الحب معه أو معها؟ أوفيد، الرجل الذي كان له العديد من علاقات الحب، كان يؤمن بأن الانجذاب

(*) نوع من أنواع المسهرات أو المنشطات المخلقة التي تسبب الإدمان. (المترجم)

https://jadidpdf.com

الجنسي القوى، غالبًا ما يحفز الوقوع فى الحب[٣٧]، لكن الشهوة لا تحفز دائمًا الحب الرومانسى.

كما يعرف الكثير من الناس، فإن معظم البالغين المعاصرين، والمتحررين جنسيًا، لديهم علاقات جنسية مع شخص آخر، لا تربطه به علاقة حب، بل إن العديدين منهم مارسوا الجنس بمعدلات منتظمة، مع هذا "الصديق". لكنهم، واحسرتاه، لم يشعروا قط ببهجة الحب الرومانسى، مع هذا الشريك الجنسى. فالشهوة لا تؤدى بالضرورة إلى الغرام، ووسواس الحب الرومانسى.

فى الواقع، هناك كم ضخم من المعلومات، تبين العكس من ذلك. فالرياضيون الذين يتم حقنهم بالأندروفين المخلق، لبناء العضلات، لا يقعون فى الحب، على الرغم من تناولهم لهذه العقاقير. أيضا حينما يخضع الرجال والنساء فى منتصف العمر، لحقن هرمون التيستيستيرون، أو يستعملونه باعتباره كريمًا، لأجزاء متعددة من الجسم، لإثارة الرغبة الجنسية، يزيد ذلك من أفكارهم وتخيلاتهم الجنسية[٣٨]، ولكنهم لا يقعون فى الحب.

إن تحفيز دوائر الشهوة فى الدماغ، لا يؤدى بالضرورة إلى اشتعال أتون الحب. وهذا لا يعنى أن الشهوة، لن تحفز الحب الرومانسى مطلقًا، ولكنها قد تفعل.

وهناك صديقة لى، فى أوسط العمر، يمكن اتخاذها مثالا على ذلك، كان لديها علاقة جنسية مع مجرد صديق، كانت علاقة متباعدة، حيث أخبرتنى أنها مارست الجنس مع صديقها، حوالى مرتين أو ثلاث مرات كل عام. "، لمدة ثلاث سنوات، وفى ليلة صيف فى إحدى السنوات، وبعد البدء فى ممارسة الجنس معه، بخمس دقائق، شعرت بأنها تحبه بعمق. فى هذه اللحظة بدأ التفكير الوسواسى والاهتمام، وبدأت النشوة الغامرة، أخبرتنى أنها كانت تستيقظ فى الليل، خلال الأسابيع والأشهر اللاحقة، لتفكر فيه باستمرار، تنتظر بجانب الهاتف لتسمع صوته، تلبس بشكل جذاب لتفوز به، وتتخيل حياتهما معًا، ولحسن الحظ فقد أحبها أيضًا.

" ناسا باسيو، مايا باسيو" تستعمل النساء فى الغرب النائى من " نيبال"، هذه المقولة، كى يعبرن عن هذه الظاهرة، وهى تعنى " يدخل القضيب، فيدخل الحب"[٣٩].

https://jadidpdf.com

أعتقد ان علم البيولوجي، يشير إلى هذا الحب التلقائي لشريك جنسي، حيث إن النشاط الجنسي، يزيد من مستويات الدوبامين والنوربينيفراين، في أدمغة ذكور الفئران[٤٠]. وحتى بدون نشاط جنسي، فإن زيادة مستويات التيستيستيرون، يمكنه أن يزيد مستويات الدوبامين[٤١]، والنوربينيفراين[٤٢]، وإلى حد ما يخفض مستويات السيروتونين[٤٣].

باختصار، فإن هرمون الرغبة الجنسية، يمكنه حفز إطلاق أكسيرات الدماغ للغرام الرومانسي. كما حدث مع صديقتي، عند ممارستها الجنس مع "مجرد زميل"، فأنا أعتقد أنها حفزت دوائر دماغها للرومانسية، ومن ثم شعرت بالحب.

كل هذا "السحر الأسود" قوة متغيرة. فإن كيمياء الحب الرومانسي، يمكنها حفز كيمياء الرغبة الجنسية، ووقود الرغبة الجنسية يمكنه أن يشعل وقود الرومانسية. لهذا فإنه من الخطر إقامة علاقة جنسية مع شخص ما، لا تأمل أن تتورط معه. فأنت على الرغم من أنك تنوي إقامة علاقة جنسية عارضة، فإنك قد تقع في الحب. كما أن عاطفة الحب الرومانسي، لها علاقة أخرى مع مشاعر الارتباط.

في الارتباط

"من الذي أمر نيران شوقهم بالتأجج، بمجرد اشتعالها ستبرد" الشاعر "ماثيو أرنولد ينعي وفاة الحب الرومانسي".

الحب يتغير مع مرور الوقت، إنه يصبح أعمق وأهدأ. لم يعد الأزواج يتحدثون طيلة النهار، أو يرقصون حتى النهاية. هذه العاطفة المجنونة، النشوة، والاشتياق، واللهفة، والتفكير الوسواسي، والطاقة العالية، كل هذا يذوب.

ولكن إذا كنت محظوظًا، سيتحول هذا السحر نفسه، إلى مشاعر جديدة من الأمن، والراحة، والهدوء، والاتحاد مع شريكك. ولذلك أطلقت الإخصائية النفسية "إلين هاتفيلد"، على هذه المشاعر اسم "الحب الرفاقي"، : نسبة إلى الرفيق . مشاعر سعادة بالتكاتف، والتواجد مع شخص آخر، هو ذلك الشخص الذي تشابكت حياته مع حياتك بعمق. أما أنا فأطلق عليها الترابط.

https://jadidpdf.com

" الترابط "

ومثلما يفرق حدس الرجال والنساء، بين مشاعر الحب الرومانسى، وتلك الشهوانية، نجد أن الناس يفرقون بسهولة، بين مشاعر الرومانسية والارتباط.

" نيسا " وهى امرأة من قبائل البوشمن، فى صحراء كالهارى، ببتسوانا شرحت مشاعر الترابط بين الرجل والمرأة بإيجاز، لعالم الإنسانيات " مارجورى شوستاك "، قائلةً: " حينما يلتقى شخصان لأول مرة، يصبح قلباهما فى نار، وعاطفتهما فى أوجها. بعد قليل تبرد النار، وتلك هى الكيفية لأن يبقى. إنهما يستمران فى حب بعضهما، ولكن بطريقة مختلفة، دافئة ومليئة بالثقة" (٤٦).

وسوف توافقها كذلك " تايتا" من كينيا، إنهم يقولون إن الحب يأتى بشكلين، لهفة لا تقاوم " نوع مرضى "، والآخر مشاعر عميقة ودائمة لآخر. (٤٧)

ولدى البرازيليين مثل شعرى، يفرق بين هذين النوعين من المشاعر، يقول: " يولد الحب فى لمح البصر، وينضج فى ابتسامة". (٤٨)

وبالنسبة للكوريين، نجد أن " سارانج "، كلمة قريبة للمفهوم الغربى للحب الرومانسى، أما " شونج "، فهى أقرب لمشاعر الارتباط طويل المدى.

وقالتها " أبيجيل آدمز"، زوجة ثانى رئيس للجمهورية بالولايات المتحدة الأمريكية بشكل رائع، وهى تكتب لزوجها جون أدمز فى ١٧٩٣:

" تتغلب السنوات على حماسة العاطفة، ولكن بدلاً منها تعطى علاقة صداقة، وعاطفة عميقة الجذور، تستمر وتتحدى الزمن، وحينها تبقى الشعلة مفعمة بالحيوية" (٤٩).

كيمياء الارتباط

بدأ العلماء فى فحص هذا النظام الدماغى، الارتباط، منذ عقود مضت، حين افترض طبيب النفس الإنجليزى " جون باولبى"، أن الإنسان طور جهاز ارتباط فطريًا، يتكون من سلوكيات محددة، وردود أفعال نفسية. (٥٠)

https://jadidpdf.com

وحديثاً فقط رغم ذلك لدينا أبحاث بدأت في محاولة لفهم، أي من كيميائيات الدماغ، تنتج مشاعر الاندماج، مع زوج في علاقة طويلة الأمد. ويؤمن غالبية العلماء، أن الفازوبرسين، والأوكسيتوسين، وهما هرمونان متقاربان يتكونان بشكل كبير فيما تحت المهاد Hypothalamus، وكذلك الغدد الجنسية المعروفة بالجونادز كل هذا يقوم بإنتاج العديد من السلوكيات المصاحبة للارتباط.

ولكن لكي نحيط بكل جوانب الموضوع، ونفهم كيف تولد هذه الهرمونات أحاسيس الاتحاد، مع حبيب القلب، يجب أن أعيد تقديم ما سبق أن ناقشته عن قاطني أواسط الغرب الأمريكي، فئران البراري، وكما تتذكر، فهذه الفئران البنية الرصاصية، قامت بتكوين روابط ثنائية، كي تربي الصغار، ووجد أن ٩٠٪ منها تزاوجت لمدى الحياة، مع شريك وحيد. ومنذ أعوام قليلة حدد كل من "سيو كارتر" عالم الأعصاب، و "توم أنسيل"، وآخرون، أن هذا سبب الارتباط في الذكور، حيث إن ذكور الفئران، ما أن تقذف السائل المنوي، حتى ترتفع لديها نسبة الفازوبرسين في أمخاخها، لتحفز الحماسة والغيرة الزوجية، والأبوية كذلك[٥١].

هل الفازوبرسين، هو مخلوط الطبيعة للارتباط الذكوري؟

لكي نبحث في هذه الفرضية، حقن العلماء في المعمل الفازوبرسين، في أدمغة ذكور فئران البراري، التي لم تتزوج بعد.

وقد بدأت هذه الذكور بعدها مباشرةً، في الدفاع عن الحيز المتاح لها، من الذكور الآخرين. وهو جانب في تكوين التزاوج، لدى فئران البراري. وحينما تزوج كل منهم أنثى، أصبح موسوسًا بها مباشرةً[٥٢]. علاوة على ذلك، حينما منع هؤلاء العلماء، تكوين الفازوبرسين، في أدمغة الفئران، تصرفت ذكور فئران البراري، كالأوغاد، فيتزوج الذكر بإحدى الإناث، ثم يتخلى عنها من أجل فرصة التزاوج بأخرى.

لقد حبت الطبيعة ذكور الثدييات، بمادة كيميائية، للإحساس بغريزة الأبوة، إنها الفازوبرسين.

https://jadidpdf.com

الأوكسيتوسين: خليط آخر للإخلاص

" لقد نشأنا سويًا، كحبتي كرز متلازمتين، نبدو منقسمين،

لكن كوحدة في التجزئة،

حبتي فراولة محببتين، في فرع واحد "[٥٢].

كتب قلة من الشعراء، عن مشاعر الارتباط المعمرة، ربما لأن هذا الدافع نادرًا ما يجبر شخصا ما، على نظم بيت شعري عاطفي، في سكون الليل. هذه الأبيات لشكسبير تعد استثناءً. ومع ذلك فإن مشاعر الترابط، لابد وأنها أحاسيس شائعة، في كل الطيور والثدييات. لأنها مصاحبة ليست فقط مع الفازوبرسين، ولكن أيضًا مع الأوكسيتوسين، وهو هرمون مقارب حاضر في الطبيعة [٥٤].

مثل الفازوبرسين، يتكون الأوكسيتوسين فيما تحت المهاد، كذلك في بويضات الأنثى أوالخصية لدى الذكر.

وعلى عكس الفازوبرسين، فإن الأوكسيتوسين، يطلق في كل إناث الثدييات (بمن فيها المرأة) أثناء الولادة،[٥٥] فهو يعمل على بدء انقباض الرحم، ويحفز غدة الثدي، لإنتاج الحليب، واستقر العلماء حاليًا، على أن الأوكسيتوسين، يحفز أيضا الرابطة بين الأم ووليدها. أما الأكثر أهمية، فهو إيمان الكثيرين حاليا، بأن الأوكسيتوسين يتدخل أيضا، في مشاعر الارتباط بين الرجل والمرأة [٥٦].

لقد شعرت بالتأكيد في وقت ما بقوة " هرمونات الشعور بالرضا"، كما يطلق أحيانًا، على الفازوبرسين والأوكسيتوسين. فنحن نفرز هذين الهرمونين، في لحظتين شديدتي التأثير، أثناء اللقاء الجنسي: الأولى أثناء مداعبة الأعضاء الجنسية الخارجية، أومداعبة الحلمتين[٥٧]، والثانية أثناء هزة الجماع .

ففي أثناء هزة الجماع، تزيد مستويات الفازوبرسين، بشكل حاد في الرجال، وترتفع مستويات الأوكسيتوسين، لدى المرأة. [٥٨]

https://jadidpdf.com

ويعزى لكيميائيات الأحضان هذه، أحاسيس الاندماج، والقرب،والارتباط، التى تشعر بها، بعد علاقة جنسية مع المحبوب.

إلى أى مدى، تؤثر كيمياء الارتباط هذه، فى مشاعر الشهوة والحب الرومانسى؟

هل الشهوة تخمد الارتباط؟

إن العناصر الكيميائية للارتباط، لها تأثير معقد على كل من، الرغبة الجنسية، ومشاعر الحب الرومانسى.

ففى ظل ظروف معينة، يمكن للتيستيستيرون رفع مستويات الفازوبرسين [٥٩] والأوكسيتوسين [٦٠] فى الحيوانات، حيث يزيد من سلوكيات الارتباط، مثل العناية المتبادلة، والأثر(*)، وكذلك سلوكيات الدفاع عن العش[٦١]. والعكس قد يحدث أيضا، فالأوكسيتوسين والفازوبرسين، يمكن أن يزيدا من إنتاج التيستيستيرون، فى بعض الحالات.[٦٢] اختصارا، فإن كيميائيات الترابط تحفز الشهوة، وكيمياء الشهوة، ويمكن لها حفز التعبير عن الترابط. ولكن، قد يكون لكل هذه الهرمونات تأثير سلبى، على بعضها البعض. فنجد أن زيادة مستويات التيستيستيرون، يمكن أن تقلل أحيانًا، من مستوى الفازوبرسين والأوكسيتوسين، كما أن زيادة نسبة الفازوبرسين، يمكن أن تضعف مستويات التيستيستيرون.[٦٣]

وهذا التأثير العكسى، بين "الشهوة" و "الارتباط"، يعتمد فى الحقيقة على نسب هذه الهرمونات فى الدم، فهى تختلف اعتمادًا على الكمية، التوقيت، والتفاعل بين الهرمونات المتعددة.[٦٤]

فالمستويات العالية من هرمون التيستيستيرون، يمكن أن تقلل من "الارتباط"، وهناك إثباتات على نطاق واسع، أن هذا يحدث مع الناس، بشكل منتظم، مصحوب بتأثيرات كارثية أحيانًا.

(*) تقوم بعض الحيوانات بترك أثرها، ذى الرائحة المميزة، باعتباره علامة على مناطق سيادتها ووجودها. (المترجم)

https://jadidpdf.com

إن الرجال الذين يحظون بمستويات عالية من التيستيستيرون بشكل أساسي يتزوجون بشكل أقل، ولديهم علاقات جنسية متعددة، كما أن لديهم إيذاء للشريك أكثر من غيرهم، وغالبًا ما يطلقون. ومع عدم استقرار زواج الرجل، ترتفع نسب هرمون التيستيستيرون. ومع الطلاق ترتفع هذه النسبة بشكل أكبر. والرجل الأعزب، يتمتع بنسبة تيستيستيرون أعلى، من هؤلاء المتزوجين .[٦٥] والعكس قد يحدث، فكلما ازداد ارتباط الرجل بعائلته، يمكن لمستويات التيستيستيرون أن تنخفض. في الواقع، يحدث انخفاض واضح في مستويات التيستيستيرون، لدى الأب، عند ولادة الطفل،[٦٦] حتى عندما يحمل الرجل الطفل الرضيع، يحدث كذلك انخفاض لمستويات هذا الهرمون .

وتظهر أيضًا هذه العلاقة السلبية، بين التيستيستيرون، ومشاعر الارتباط، في المخلوقات الأخرى. ففي ذكور الرئيسيات، وطائر أبو زريق الأزرق، والذي يطير من أنثى لأخرى، ولا يبقى أبداً أبًا لأولاده. نجد أن هذا الأب المتهتك، لديه معدلات عالية من التيستيستيرون. أما ذكور بعض الأنواع، التي تكون علاقة الزواج الأحادي(الزواج بأنثى واحدة)، تبقى مع شريكاتها باعتبارها آباءً للصغار، نجد انخفاضا شديدا في مستويات التيستيستيرون أثناء مرحلة الأبوة في موسم التزاوج .[٦٧]

وحينما ضخ العلماء هذا الهرمون، في ذكور عصافير الدوري، أحادية الزواج، فإن هذه الآباء الوفية، هجرت أعشاشها وصغارها، و "زوجاتها" ، كي يغازلوا إناثا أخريات.

وكما قلت سابقًا، فإن التفاعل بين هذه النظم الكيميائية، للشهوة والارتباط، معقدة ومتباينة. ولكن هناك بيانات ترجح، أنه كلما كبر اثنان، مثل "فراولتين جميلتين على ساق واحدة" ، فإن كيمياء الترابط، تثبط الشهوة. وهذا يفسر السبب وراء ميل الأزواج والزوجات، الذين استقروا في علاقة زواج، طويلة المدى، إلى قضاء وقت أقل في الفراش لممارسة الحب.

ولكن ماذا عن الرومانسية؟ كيف يؤثر الدوبامين "وقود الحب الرومانسي" ، على مستويات الفازوبرسين والأوكسيتوسين، وسموم الدماغ للارتباط ؟

هل مشاعر الاتحاد العميقة والارتباط، تحسن أم تخنق العاطفة الرومانسية والغرام؟

(*) لا يفضل رجال كثيرون حمل الرضيع في شهوره الأولى دون سبب محدد أو لأسباب أخرى واهية. (المترجم)

https://jadidpdf.com

الرومانسية والارتباط

إن الطبيعة ليست منظمة، فهي تفضل الاختيارات، ولا توجد علاقة محددة بين الناقلات العصبية للرومانسية، وهرمونات "الترابط"، وكما يجب أن يقال، في كل هذه التفاعلات الكيميائية، إنها تعتمد على أشياء كثيرة .يستطيع كل من الدوبامين، و والنوربينيفراين، تحت ظروف معينة، حفز إطلاق الأوكسيتوسين والفازوبرسين.[٦٩] ويعزى إليها نمو مشاعر الارتباط. لكن زيادة مستويات الأوكسيتوسين (وهو ما يوجد في الرجال والنساء)، يمكنه أيضاً أن يتداخل، مع مسارات الدوبامين والنوربينيفراين بالدماغ، مقللاً من أثر هذه المواد المهيجة.[٧٠] لهذا فإن كيمياء الارتباط، يمكنها قمع كيمياء الغرام.

هناك اهتمام كبير وبالإثباتات القصصية، عن هذه العلاقة الكيميائية السلبية، بين الارتباط من ناحية والحب الرومانسي من ناحية أخرى. فالناس حول العالم، يقولون إن ابتهاج الحب الرومانسي، يخمد بمجرد الزواج، أو عندما تصبح العلاقة بين الطرفين، ثابتة الخطى، مريحة وآمنة.

وقد يذهب البعض، إلى طبيب نفسي، أو مرشد زواجي، في محاولة منهم لإعادة بث العاطفة الرومانسية، في علاقتهم. ويبحث البعض عن هذه العواطف خارج نطاق العلاقة الزوجية. وقد يلجأ البعض للطلاق. في حين يستقر العديد من الناس، في علاقة شراكة طويلة المدى، خاوية من السعادة الرومانسية . أما أنا فلدى مشاعر مختلطة، عن هذه الطبيعة المحتومة التي تقررت .

أولاً، إذا استمر الحب الرومانسي، بلا نهاية، في علاقة ما، فسوف يموت الكثيرون منا، من الإرهاق الجنسي. لن نذهب للعمل في الوقت المحدد، أو نركز في أي شيء، إلا "هو" أو "هي". علاوة على ذلك، فمع نضج الحب الرومانسي، غالبًا ما يمتد ذلك إلى مئات من مشاعر الارتباط المعقدة، تلك التي تفي بإنتاج، اتحاد عاطفي معزز، وشيق ومعقد بشكل هائل، مع روح إنسان آخر.

في الوقت نفسه، أعتقد أنك تستطيع الاحتفاظ، بلهب النشوة الرومانسية، حتى في علاقة مريحة طويلة المدى، كما سأشرح ذلك في الفصل الثامن.

https://jadidpdf.com

ولكن، لكي تحافظ على هذا السحر، يجب عليك أن تلعب بعض الحيل في الدماغ. لماذا؟ لأن الحب الرومانسي، لا يتطور لكي يساعدنا على الحفاظ، على علاقة شراكة ثابتة، وباقية. إنه تطور لسبب آخر: كي يقود أسلاف الرجال والنساء، لتفضيل، واختيار، وملاحقة، شركاء تزاوج محددين، وحينما تبدأ عملية اللقاء، وتبقى على علاقة الجنسية، مخلصة له أو لها لمدة كافية، حتى يبدأ الحمل بالطفل. وبعد ميلاد هذا الطفل، وعلى الرغم من هذا، يصبح للآباء، عدة جديدة من الكيميائيات، وشبكات الدماغ، لتربية طفلهم كونها فريقًا، ألا وهي كيمياء الارتباط. نتيجة لذلك، فإن مشاعر الارتباط، غالبًا ما تؤدي لخفوت نشوة الرومانسية، وتحل محله مع إحساس عميق، بالاتحاد مع هذا الرفيق.

تعريشة الحب

على الرغم من هذا المنحنى التطوري الهابط، والذي تتحول فيه العاطفة الرومانسية تدريجيًا، نحو مشاعر من الارتباط العميق، فإن دوائر الدماغ الثلاث، الشهوة والحب الرومانسي والارتباط، يمكنها أن تشتعل في أي رابطة كانت.

في التسلسل التقليدي، بالمجتمعات الغربية المعاصرة، حين تقابل امرأة أو رجلاً، تتحابان، تتضاحكان، تبدأ في المواعدة، تقع في الحب بسرعة، أو على مهل، مع تصاعد الصداقة الحميمة، سعيًا للهناء. تعصف بك الدوافع الجنسية، لإقامة علاقة جنسية. ثم مع مرور الأشهر والسنين، من الأوقات السارة سويًا، تجد أن عواطفك الرومانسية المستعرة، قد خفتت، وجوعك الجنسي الخام، بدأ في طريقه للزوال. وتستبدل بما أطلق عليه "تيودور ريك": الارتباط الدافئ، بعد التوهج [٧١]

وفي هذا السيناريو، فإن الحب الرومانسي يؤجج الشهوة، ثم مع مرور الوقت، تتوطد وتستقر، هذه المشاعر الخام للغرام، وتصبح قوة للاتحاد العاطفي والالتزام. إن الشهوة، والرومانسية، والارتباط، يمكن لها أن تزورك، في ترتيب آخر. فأنت قد تبدأ في الارتباط بشخص معين، تشعر نحوه بالرغبة الجنسية المحضة، لأشهر قليلة بعدها، قد تمارس فيها العلاقة الجنسية، بشكل متقطع. ثم في يوم ما، يتكون لديك شعور وسواسي نحوه، وتسقط في حبه أو حبها. ومع الوقت، تصبح غارقًا في مشاعر عميقة، وفي هذه الحالة تحديدًا، نجد أن الشهوة قد سبقت الرومانسية، التي تحركت وأدت في النهاية إلى الارتباط.

https://jadidpdf.com

هنالك أيضا الثنائيات التى بدأت علاقاتها أولا، بمشاعر الارتباط، وسرعان ما تصل هذه العلاقات، للاتحاد العاطفى فى ساحات الجامعة، أو فى المكتب، أو فى دوائرهم الاجتماعية، أيا كانت، ليصبحوا أصدقاء. ومع الوقت، يتحول هذا الارتباط، إلى عاطفة رومانسية، والتى تعمل فى النهاية على تأجيج الشهوة.

وللأسف، فإن العديد منا، لديه فترات من حياته، يجد أن هذه الدوافع الثلاثة (الشهوة، والحب الرومانسى، والارتباط)، لا تتركز على الشخص نفسه. ويبدو أنه مقدر للإنسان، أن يكون قادرًا عصبيا(*)، على حب أكثر من شخص، فى الوقت نفسه. فتستطيع أن تشعر بارتباط عميق، لعلاقة طويلة مع شريك، أو زوج / زوجة. بينما تشعر بعاطفة رومانسية، لشخص آخر فى المكتب، أو فى دائرتك الاجتماعية، بينما تشعر بالرغبة الجنسية، حين تقرأ كتابا، أو تشاهد فيلمًا، أو تفعل أشياء أخرى مختلفة، لاعلاقة لها بالاثنين السابقين. أو ربما حتى تتأرجح بين هذه المشاعر، وبعضها.

فى الحقيقة، أنك حين تستلقى فى ظلام الليل، يمكن أن تجتاحك، مشاعر الارتباط لشريكك، وبعد ثوانٍ، تشعر بعاطفة رومانسية مجنونة، لشخص آخر قابلته للتو، ثم تصبح مدركًا لشوق جنسى، لتخيل ليس له علاقة بأى شخص آخر، يحتل دماغك. إن هذه الدوائر الثلاث، الموجودة فى الدماغ، تشتعل بشكل تفاعلى، ومستقل، فقد تشعر كما لو أن لديك اجتماع لجنة ثلاثية فى دماغك .

"الحب متوحش"، كما تقول الأغنية. الشهوة والحب الرومانسى، ومشاعر الارتباط العميق، يمكن أن تداهمك، بهذا الشكل المختلف، والتركيب اللامتوقع، بحيث أصبح العديد من الناس، يؤمنون بأن امتزاج المشاعر، التى تجرك إلى الأخرى، شىء غامض ومبهم ومحير، وربما حتى مرسل من السماء.

ولكن بمجرد أن تبدأ فى تصور أن الشهوة، الحب الرومانسى، والارتباط، باعتبارها ثلاثة دوافع محددة للتزاوج، كل منهم ينتج العديد من المشاعر المتدرجة، التى تمتزج

(*) أى من قدرة بنائه العصبى Neurologically . (المترجم)

https://jadidpdf.com

وتعود لتنفك، بطرق مختلفة لا تعد ولاتحصي، يصبح الحب واقعًا ملموسًا. حتى تلك التى أبدعها الإغريق، يصبح لها معنى.

أنواع الحب

كان الإغريق القدماء، هم سادة العالم، فى الفحص الدقيق، والتمحيص، للأنواع المختلفة للحب. لقد كان لديهم أكثر من عشر كلمات، للتفريق بين الأنواع المختلفة.

وقد قلص السيكولوجى "جون آلان كى"، هذه التقسيمات إلى ستة تقسيمات.[٧٢] ولكن بالنسبة لعقلى، يبدو كل منها، بوصفه توليفة مختلفة للدوائر الثلاث الأساسية للتزاوج بالدماغ، وهى: الشهوة، والحب الرومانسى، والارتباط.

"إيروس" Eros، هو الأشهر بين هذه التقسيمات، وهو الشغف، والإثارة الجنسية، واللعوب، والحب ذو الطاقة العالية، لشريك مميز جدًا، أعتقد أن "إيروس"، هو اتحاد الشهوة مع الحب الرومانسى.

"الهوس" Mania، هو الحب الاستحواذى، والوسواسى، واللامبرر، والاعتمادى. ويصبح معظم الناس، وسواسيين، وغير منطقيين، واستحواذيين، حين يقعون فى الحب والشغف.

" اللعبة " Ludus، (قوافى بروتس)، إنها الكلمة اللاتينية، التى تعنى اللعب. فهذا هو الحب اللعوب، غير الجاد، اللاملتزم، المنفصل. ويتمكن هؤلاء المحبون، من توزيع حبهم، على أكثر من شخص واحد، فى الوقت نفسه.

بالنسبة لهم، الحب مسرح، نوع من الفن، هذا الحب اللعبة ، نوع مركب من الشهوة المتوسطة، مع المرح والعبث، والاستهتار.

"ستورج" Storge، (أناشيد مع أكثر من واحد)، إنه حب المؤانسة الودود الأخوى، وحس الصداقة. إنه علاقة عميقة، من الصداقة المميزة، التى تخلو من استعراض المشاعر. ويحبذ هؤلاء الأشخاص، الحديث عن اهتماماتهم، بدلاً من مشاعرهم. إنه (حب

https://jadidpdf.com

بـلا "حرارة" أو "حماقة")، كما وصفه "بروبدون"، وبالنسبة لي، "ستورج" هو نوع من أنواع الارتباط.

"المدهش Agape" هو حب روحاني غالبًا، زاهد، عطّاء، غير أناني، وهو نوع آخر من "الارتباط". ويعتبر هـؤلاء المحبون، مشاعرهم واجبًا وليس شغفًا. حتى أن بعضهم على استعداد، لأن يوقف هذه العلاقة، إذا كان ذلك الأفضل لمحبوبهم، وسوف يستسلمون بكل ترحيب، لمنافس ما.

وأخيرًا الواقعي، "البراجما" Pragma. وهو حب يقوم على التوافق والانسجام، والإحساس العام. إنه حب "قائمة التسوق"، هؤلاء المحبون النفعيون، لديهم "نوتة" أو سجل، إنهم يتطلعون إلى علاوات هذه العلاقة، وعيوبها، بالنسبة إليهم علاقة الصداقة، هي حجر الزاوية في هذه العلاقة، وأنا لا أعتبر البراجما، أو النفعية، حبا على الإطلاق.

وتهتم الأبحاث النفسية، اهتمامًا كبيرًا، بأنواع الحب، وكذلك بمكونات الحب المتعددة، وطرق الحب[٧٣]. وأحد مفاهيم الحب المشهورة، بين علماء الاجتماع المعاصرين، تعود للإخصائي النفسي "روبرت ستينبرج". لقد قسّم الحب، إلى ثلاثة مكونات أساسية:

١- الشغف Passion، ويشمل الرومانسية، الانجذاب الجسدي، والاشتياق الجنسي.

٢- الحميمية Intemacy، وتضم كل مشاعر الدفء، الالتصاق، التواصل، والارتباط.

٣- القرار / الالتزام Decision/Commitment، القرار بأن تحب شخصًا ما، والالتزام بمواصلة هذا الحب[٧٤].

ويرى "ستينبرج"، أن الهيام Infatuation يتكون من الشغف فقط، في حين أن الحب الرومانسي، هو عبارة عن شغف وحميمية.

أما الحب الكامل Consummate Love، فيتكون من شغف، حميمية، والتزام. وهناك حب المؤانسة Companionate Love، والذي يقوم على الحميمية والالتزام، ولكنه يخلو من الشغف.

https://jadidpdf.com

أما الحب الخالي Empty Love، فيتمتع بخاصية الالتزام فقط، وقد يبدى الشخص إيماءات الحب، ولكن مشاعر الالتزام فقط، هي ما تدعم هذه العلاقة. أما الإعجاب Liking، فينشأ على أساس الحميمية، وفيه لا يشعر الإنسان، بالشغف أو الالتزام. وهناك الحب الأحمق Fatuous Love، وفيه الكثير من الشغف والالتزام، ولكنه يخلو من الحميمية.

السيمفونية المجنونة للرومانسية

"الحب مثل نسيج من المتناقضات، ويوجد في العديد من الأشكال والظلال، إلى درجة أنك تستطيع وصفه، بأي وصف، يروق لك ، وفي الأغلب سيبدو صحيحًا". هكذا ادعى عالم السلوكيات، الخاص بالملكة "فيكتوريا"، "سير هنري فينك" [٧٥].

والحب الرومانسي له بالتأكيد، عدة تنويعات، فضلاً عن علاقات معقدة، ومتعددة، وغريبة. الدوافع التكاثرية، الشهوة، والارتباط. إن الحب هو سيمفونية المشاعر، مع العديد من النُوَت، والنغمات الموسيقية.

ولكي تجعل الموضوع، أكثر تعقيدا، فإن شبكات الدماغ، للحب الرومانسي، تختلط مع معظم أجهزة الدماغ الأخري، ومع شباك الدوافع الأساسية الأخرى. فضلاً عن المشاعر المتعددة، والذكريات، والأفكار. كل هذه المكونات تضيف عمقًا رائعا، وفروقا ضئيلة، وهي التوابل لمشاعرنا الرومانسية.

وتنتمي مشاعرنا بلا شك، إلى الشغف الرومانسي، حيث تقع المشاعر الإنسانية على مدار درجات متصلة، بدءًا من المشاعر الأساسية، التي يصعب إخفاؤها (مثل الاشمئزاز)، إلى هذه التي يسهل إخفاؤها (مثل الحسد). والمشاعر الإنسانية لدى الإنسان، كونية، متوارثة، لاإرادية، يتم التعبير عنها بسرعة، وتبدو في أي مكان بنفس تعبيرات الوجه، يصعب تمثيلها، وغالبا ما يصعب السيطرة عليها[٧٦]. من ضمنها مشاعر الخوف، والغضب، والفرح، والحزن، و الاشمئزاز، وأخيرا الدهشة.

https://jadidpdf.com

وبلا شك، تستولى رغبة الحب، على كل هذه المشاعر الأساسية، فى وقت أو آخر. ففى الوقت الذى تنتابك فيه، رغبة ملحة فى الاتصال بمحبوبك، تصبح رهينة لمشاعر الخوف، من خروج محبوبك، مع منافسك. ثم يملؤك الفرح، إذا رد على اتصالك، وقال "أحبك". ثم تلكمك الدهشة والامتعاض، حين يلغى محبوبك، موعدا للعشاء، كنتما قد خططتما له سويًا.

ويرتبط الحب الرومانسى، بمشاعر أكثر تعقيدًا، مثل الاحترام، الإعجاب، الإخلاص، التقدير، التعاطف، التوجس، الرهبة، الحياء، الحنين إلى شىء ما، الأسف والندم، وصولا لمشاعر الإحساس بالعدل، والتى أطلق عليها الفيلسوف "ديلان إيفانز"، اسم " العواطف المعرفية العليا" (٧٧). وذلك لأنها لا تتفاعل سريعًا، أو تتصاحب مع عادات مميزة ومحددة للوجه، ويعبر الناس، فى المجتمعات المختلفة، عن أنفسهم، بطرق مختلفة . وغالباً ما يتمتع الرجل والمرأة، بالقدرة على إخفاء هذه المشاعر، فنحن نبحر، فى عشرات من هذه المشاعر المركبة، حينما نكابد الحب الرومانسى.

فنجد أن كلاً من، البهجة، الهدوء، التوتر، القناعة، القلق، الألم الخفيف، الاستمتاع الخفيف، وباقى الحالات الجسدية العامة، تساهم هى الأخرى فى تكوين الحب الرومانسى، كما وصفها عالم الأعصاب "أنتونيو داماسيو"، هذه المشاعر الخلفية، توفر صورة طبيعية للجسم، والمزاج المستمر الذى يصاحبنا، باعتبارها مشاعر قوية، ودوافع تنحسر حينا وتثور فى أحيان أخرى. (٧٨)

من حين لآخر، فإن حالات هذه المشاعر الخلفية، تندفع لعقلك الواعى، لكن هذا التيار الخفى الثابت، من القلق، والألم، والبهجة، بالتأكيد يلون مشاعرك للمحبوب.

هذه التعريشة من المشاعر والدوافع، لها القدرة العليا، على أن تأمر الدماغ، فعلى سبيل المثال، يتغلب الخوف على الفرح، وتخنق الغيرة الحنان. إن وضع الأشياء بجوار بعضها البعض، يتشعب ويتعدد لكن فى هذا الأمر، من مشاعر أساسية ومركبة، والمشاعر فى الخلفية، والدوافع القوية، يقبع الحب الرومانسى فى مكان مميز: قريبًا من الذروة فى الأعالى.

https://jadidpdf.com

الحب الرومانسي يمكنه السيطرة، على دوافع الأكل والنوم. يمكنه خلق الخوف، الغضب، الاشمئزاز. يمكنه الهيمنة على أحاسيس الواجب، تجاه الأسرة، والأصدقاء، لديه القدرة على الانتصار على نزوات الحياة، وكما قال "كيتس : " يمكنني الموت من أجلك" . وكما قالت "إليزابيث باريت براوننج "كيف يمكنني حبك؟ دعني أعدد لك الطرق" .

هناك العديد من الطرق، مثل نغمات البيانو. إن شعور الشغف الرومانسي، يتناغم مع أعداد لا تحصى من المشاعر الأخرى، الدوافع، والأفكار، لكي تخلق نغمات مختلفة، علاوة على ذلك، كل منا له التركيبة المختلفة، إلى حد ما، فالبعض مؤهل للسعادة، وآخرون مؤهلون للهدوء، أو القلق، أو الخوف، أو الغضب. بعض الناس فضولي بشكل نهم، والبعض الآخر يتسلون، بشكل مدهش. يذكر العلماء، أن ٥٪ من طباعنا تورث، والباقي يتشكل بالتربية والبيئة. ولكننا نتشارك كلنا في الشيء العجيب نفسه الجهنمي المسمى " الحب الرومانسي"

كيف نقوم بالصيد في بحر الإنسانية المختلف، كي نجد "الآخر المميز"؟ وما الذي يدعونا كي نختاره ؟

https://jadidpdf.com

أعلام الفصل الرابع

أبولو (Apollo) إله إغريقى قديم من آلهة جبال الأوليمب، وهو إله النور والشمس والحقيقة والنبوءة والطب والاستشفاء، إله الموسيقى والحرث ويملك جمالا ورجولة خالدة حسب المعتقد الميثولوجى اليونانى القديم .

أوجدين ناش (Ogden Nash) ١٩٠٢ – ١٩٧١ م، كاتب أمريكى شهير بالمؤلفات الساخرة .

تونى هوجلاند (Tony Hogland)، شاعر أمريكى معاصر، ولد فى ١٩٥٣ م.

ماثيو أرنولد (Mathew Arnold) ١٨٢٢ – ١٨٨٨ م، كاتب إنجليزى من العصر الفيكتورى .

جون باولبى (John Bowlby) ١٩٠٣ – ١٩٩٠ م، عالم نفس وصاحب نظرية الارتباط .

تيودور ريك (Theodore Reik) ١٨٨٠ – ١٩٦٩ م. محلل نفسى يهودي، وألمانى الأصل، أحد تلاميذ فرويد، هاجر إلى الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٣٨ هربا من الحكم النازى بألمانيا .

بيير جوزيف برودون (Pierre Joseph Proudhon) ١٨٠٩ – ١٨٦٥ م. فوضوى أمريكى

هنرى فينك (Sir Henery Finck) ١٨٥٤ – ١٩٢٦ م. فيلسوف أمريكى من مؤلفاته " الحب الرومانسى والجمال الشخصى "

أوفيد (Ovid) ولد حوالى ٤٣ ق.م. وشاعر رومانى شهير، وله أشعار شهيرة عن الحب.

https://jadidpdf.com

بابلو نيرودا (Pablo Neruda) ١٩٠٤ – ١٩٧٣ شاعر شيلى الكبير، حصل على جائزة نوبل للأدب عام ١٩٧١ .

ديلان إيفانز (Dylan Evans) فيلسوف معاصر، ولد فى بريستول بأنجلترا عام ١٩٦٦، وكانت آخر إصداراته عام ٢٠٠٤ كتاب العاطفة والتطوروالتبرير .

إليزابيث باريت برونينج (Elizabeth Barrett Browning) ١٨٠٦ – ١٨٦١م. واحدة من أهم شعراء العصر الفيكتوري، وكانت ذائعة الصيت فى إنجلترا والولايات المتحدة وتوفيت بإيطاليا .

جون أدامز (John Adams) ، ١٧٣٥ – ١٨٢٦ م. ثانى رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية .

https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

(٥)

الفرحة الغامرة الأولى

مَنْ نختار؟

في مكان ما، في عالمنا هذا

تنتظر روحٌ وحيدةٌ، روحًا وحيدةً أخرى-

كلّ تطاردُ الأخرى طوال الساعات المُجهَدة،

ثم يكون اللقاءُ على نحو غريب ليتحقق الهدف المباغت:

ثم يمتزجان- مثلما تمتزجُ الأوراق الخُضرُ بالزهور الذهبية،

في كل واحدٍ جميل ومتقن-

وتنتهي ليلة الحياة الطويلة، والطريق

يرقدُ ممتدًا للأمام يقود إلى النهار الأبدي.

سير إدوين أرنولد

"في مكان ما" (١)

هكذا فكر "ريتشارد بيرتون" حينما رأى لأول مرة صاحبة التسعة عشر ربيعًا "إليزابيث تايلور" لماذا يمشي رجل إلى غرفة مملوءة بنساء جذابات، يتحدث إلى الكثيرات، ثم يقع (زرع بصل) في حب واحدة؟ ولماذا امرأة لها خطّاب كثيرون، ترى رجلاً لدقائق معدودة، قبل أن تشتعل دوائر مخها بعاطفة رومانسية؟ لماذا يشعل شخص

https://jadidpdf.com

واحـد هذه الدوائـر البدائية بالمخ، بينما أحد آخر يعتبر نموذجـا لإنسان حبوب، لا يحرك شعرة فينا؟

لماذا هو؟ ولماذا هي؟

التوقيت

سـأل "يسيت" : "كيف لنا أن نعرف الراقص من الرقصة ؟ " ربما اكتُسِحَت بشخص مـا فـي حفلة، أو بالمكتـب، أو على الشاطـئ، ثم تساءلـت أخيراً، هل قبضـت على اللحظة المثيرة ؟ رغبتك الجامحة لأن تُحِب وأن تُحَب أفقدتك رؤيتك – حولت الضفدع إلى أمير أو أميرة. وسيختلط الراقص بالرقصة.

سيقـدح زناد الحـب في وقت لا تتوقعـه، بمحض الصدفة البحتـة. والشريك المثالي قـد يجلس بجـوارك في إحدى الحفلات، وربما لم تعره / تعرهـا اهتمامًا، إذا كنت مشغولاً بشـكل غيـر طبيعـي بالعمل أو الدراسـة، أو مستغرقًا في علاقة أخـرى، أو بشكل أو بآخر مشغولاً عاطفيًا.

لكن إذا دخلت الكلية تواً أو انتقلت لمدينة جديدة، أو تعافيت من علاقة عاطفية فاشلة، أو بدأت في جني المزيد من المال، لترفع من مستوى الأسرة . لو كنت وحيدًا أو تعاني من خبرة حياتية صعبة، أو لديك وقت فراغ كبير، فأنت عرضة لأن تقع في الحب.[٢]

في الواقع فإن الناس الذين يثارون عاطفيًا، يصبحون كذلك بالفكاهة، الحزن، القلق، الخوف، حب الاستطلاع، أو أي مشاعر أخرى، فإنهم عرضة لهذا الغرام . [٣]

لقـد استنتجـت ذلـك، لأن كل حـالات الانفعـال للعقـل، تكـون متصاحبـة مـع إثـارة الميكانزمات بالمخ، ومن ثم زيادة إفراز مستويات هرمونات الضغوط .

وكلا الجهازيـن يرفعـان مستـوى الدوباميـن، الـذى بـدوره يهيـئ كيميـاء الغـرام الرومانسي.

https://jadidpdf.com

القرب

" آه لقد التقطت السحر فى قربها " كتب هذا الشاعر "عزرا باوند"، محقا تمامًا، فالقرب يمكن أن يشعل هذه الفرحة الغامرة فى حياة الإنسان، فنحن فى الحقيقة نميل لأن نختار مَنْ هم حولنا[4]. وهو ما عبر عنه "تيرى" بكل رشاقة، وهو رجل كندى كتب لى حديثًا رسالة إلكترونية، وقال فيها:

" عزيزتى دكتورة فيشر، فى السنوات التى كنت أواعد فيها الأخريات، كان لدى توقعات للمرأة التى سوف أتزوجها، يجب أن تكون كذا وكذا... ما كنت أبحث عنه كان الجمال، والرعاية، امرأة ليست أنانية، ولها أهداف رائعة، ووجدتهابعد ذلك بالنص تعيش خلف منزلى، لم تكن صفاتها ما كنت "أتوقعه"، لكن بدأنا التعارف واللقاءات، وعشنا معا، امتلأنا بالحب وتزوجنا بعدها بعام . إنه الآن العام الخامس عشر وعلاقتنا تنمو بشكل رائع، ولا تزال تنمو كل يوم. أعتقد أننى أريد أن أقول، خذ خطوة للخلف وانظر حولك، لا تغفل أى تفصيلة، ربما تكون توأم روحك أقرب مما تعتقد .

هنالك العديد من القوى الخفية، تلعب دورا فيمن تختار، من بين هؤلاء: الغموض.

الغموض

غالبا ما ينجذب كلا الجنسين لهؤلاء الغامضين. وكما كتب بودلير: " إننا نحب المرأة التى تتناسب مع درجة غرابتها عنا."

إن الشعور بأن الشخص يمسك بقبضة زلقة على شىء مراوغ، ، والشعور بأنها مغامرة بعيدة الاحتمال من شأن هذا أن يشعل الغرام الرومانسى، والعكس صحيح، فإن معرفة الشخص يمكن لها أن تخمد أفكار الحب الرومانسى.

مثال: كما أظهرت الحياة فى الكيبوتزات الإسرائيلية، فإن الأطفال الذين نموا معا فى منزل مشترك، حيث يعيشون، ينامون، ويستحمون معا، ومع الشباب الآخرين من كل الأعمار. تلامس الأولاد والبنات ولعبوا معًا، ومع بلوغ سن الثانية عشرة، على الرغم من

https://jadidpdf.com

ذلك، صاروا عصبيين مع بعضهم البعض . ثم مع سن البلوغ نمت بينهم علاقة أخوة قوية (بين الأولاد والبنات). ولكن لا أحد من هؤلاء بدأ حياته في هذا المهد، تزوج من الآخر الذي نشأ معه في الكيبوتز.

لهذا فإن العلماء يعتقدون الآن بأنه في سن حرجة من الطفولة (أحيانًا من سن الثالثة إلى السادسة)، فإن الأولاد والبنات الذين يعيشون في قرب شديد، وأصبحوا يعرفون بعضهم جيدًا، يفقدون القدرة – فيما بعد –على الوقوع في حب بعضهم البعض.

هذا المقت أو الاشمئزاز من مواعدة الأقرباء، شائع في الثدييات، فتقريبا معظم الأفراد من كل الأنواع المسجلة لديه هذه الكراهية، لا تتزاوج من الآخرين المقربين منهم جدا، ويفضلون مواعدة الأغراب.

لهذا فإن الذكور(أو الإناث)، غالبًا ما تهجر المنزل وقت البلوغ، حتى تجد الشريك الجنسي في مجموعات أخرى.

وإذا ظل ذكر صغير في مجتمعه الأصلي، كما تفعل ذكور قردة ريسس[٥]، فإنه دائما ما يتصرف بوصفه طفلاً حول أمه، فيلتصق بأحضان حبيبة القلب، بدلا من مغازلتها ليتزاوجوا. وفي حالة مثبتة لغشيان المحارم في الشمبانزي، قامت أنثى هي أخت لذكر شمبانزي، بصد محاولته بعنف، بالصراخ والضرب، وعضه قبل أن تبتعد وتهرب.

لقد ورث كل منا هذه الكراهية للتزاوج مع أعضاء الأسرة المقربين، وبعض الأفراد الذين نعرفهم جيدا، هذا النفور تطور بلاشك ليثنينا عن الفعل الهدام لاختلاط (دي إن إيه أو الأمشاج الجينية) مع أقرباء ملاصقين لنا، ونتيجة لهذا، فنحن أقرب لأن ننجذب لشخص آخر، من خارج محيط العائلة، أو المجموعة التي نشأنا بها، شخص لديه لمسة السحر والغموض.

حبتنا الطبيعة بتوصيلات بالمخ كي نجد إثارة مع الغرباء. الأشخاص الغامضون جدد، والجدة تتصاحب مع زيادة مستويات الدوبامين، الناقل العصبي للرومانسية.

https://jadidpdf.com

هل المتناقضات تتجاذب؟

علـى الرغم من هـذا، فإن الحب الرومانسـي، الذى أطلق عليه "روبـرت براونينج": "أول نشوة طائشة جميلة"، تتوجه عامة نحو شخص يشبه ذواتنا كثيرا. معظم الناس حـول العالم يشعرون بكيمياء الحب والغرام، مع شخص غير معروف، ومن خلفية العرق نفسها، المستوى الاجتماعي، الديانة، المستوى التعليمي، والاقتصادى.

لديـه قـدر مناسب من الجاذبية الجسدية، ومقارب في الـذكاء، ومتشابه بالتوجهات، والتوقعات، والقيم، وكذلك الاهتمامات، والمهارات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين.[٦]

واقعيـا، فى دراسة حديثة عن اختيار الرفقاء بأمريكا، فإن "بيتر بستون" و"ستيفن إمليـن" المتخصصين فـى البيولوجيا التطورية قـررا أن الرجال والنسـاء صغار السن، يفكـرون في أنفسهـم، باعتبارهـم أصنافًا محـددة وبوصفهم شركاء للـزواج، ويختارون الناس بالسمات نفسها، بدءًا من التقييم المادى والجسدى، حتى تعقيدات الشخصية.[٧]

على سبيل المثال، إذا نعمت امرأة بدعم مالى موثوق، فإنها تبحث عن آخر من الطبقة الأعلى، والرجال الوسام يبحثون عن امرأة جميلة، وهؤلاء المتفرغون للأسرة والإخلاص الجنسى، يختارون أشخاصًا بهذه الصفات. كأن المرآة تتكلم.

ينجـذب أيضا كل من الرجال والنساء للمحبين الذيـن يشاركونهم نزعتهم الفكاهية، وإلـى هؤلاء الذيـن لديهم القيم الاجتماعيـة والسياسية نفسهـا، و للأشخاص الذين لديهم الاعتقادات نفسها فى الحياة بشكل عام.[٨]

كمـا استقـر العلمـاء، بشكل لافت للنظـر، على أن العديـد من هذه السمـات، بما فيها اهتماماتـك بالعمل، ومـا تفعله فى ساعات الفراغ، والعديد من اهتماماتك الاجتماعية، حتى قـوة إيمانـك بالله، تتأثر بجيناتك.[٩] لهـذا فإن الأنواع الجينية، تتجـاذب لبعضها البعض، نحن إذن نميل لأن ننجذب لهؤلاء الناس الذين يشبهوننا.

يطلـق الأنثروبولوجيون(دارسو علوم الإنسان) على هـذا الميل الإنسانى للانجذاب لشخص ما يشبهنا "التزاوج اللائق الإيجابي، أو اللياقة المتطابقة".

https://jadidpdf.com

إن نوعا محددًا من الأشخاص تختاره ، وعلى الرغم من أن هذا قد تغير بعض الشيء حيث يرى العالم تزاوجا بين الأعراق أكثر من ذى قبل، فعلى سبيل المثال، زادت الزيجات بين الأعراق المختلفة ٨٠٠٪ فى الولايات المتحدة، منذ ١٩٦٠ [١٠]. لكن حتى فى زمن القرية العالمية . فإن النار مازالت تشتعل، على وجه الخصوص، فى العقول حينما تقابل رجلاً أو امرأة،لا تعرفهم وتقريبًا يتشابهون معك عرقيا، و واجتماعيًا، وذهنيا.

كانجذابنا للأشخاص غير المعروفين لنا، هذا التفضيل للشركاء الذين يماثلوننا فى الأغلب هى أمتعة تطورية. لماذا؟، لأن الجنين وأمه يعتبران جانبًا لبعضهما البعض، وإذا تشاركا فى البنية الكيميائية نفسها، فإن الأم ستشعر بوقت أيسر، وهى تحمل طفلها فى رحمها. واقعيا فإن الأزواج المتشابهين جنينًا يواجهون الإجهاض التلقائى بشكل أقل من غيرهم، ويحملون وينجبون أطفالاً أكثر صحة كذلك .[١١]

على الرغم من ذلك إن نتشابه بدرجة كبيرة، ليس شيئا ذا ميزة. ويبدو أن الإنسان قد طور ميكانزما عقليًا واحدا على الأقل، كى يطمئن أننا اخترنا الشريك المختلف قليلاً، كيميائيا على الأقل .

هذا الكشف نجم عما أصبح يعرف باسم تجربة "القميص العرقان" ، حيث طلب من النساء شم قمصان رجال مشبعة برائحة عرقهم، ليرين أيها الأكثر إثارة جنسية، فى اعتقادهن. ووجد أنهن اخترن قميصًا لرجل، يتمتع بجهاز مناعة غير متماثل، ولكنه متوافق مع ما لديهن .[١٢] لقد انجذبت هؤلاء النساء بشكل لا شعورى لأفراد يستطيعون مساعدتهن لإنتاج صغار أكثر تنوعا .

إذن المتناقضون ينجذبون، فى حدود دوائر العِرق، والمجتمع، والتفكير المميزة لنا .

التماثل: " المتوسط الذهبى "

تذوق بيولوجى آخر توارثناه من المملكة الحيوانية، ألا وهو ميلنا لاختيار الرفيق المتناسب. التناسق الجسدى، يساعد فى إشعال الحب الرومانسى .

https://jadidpdf.com

كما سن الإغريق القدامى هذه النظرية، غالبًا قبل ألف وخمسمائة عام مضت، فإن "أرسطو طاليس" ذكر أن هناك مقاييس عالمية للجمال الجسدى. أحدها، كما اعتقد أرسطو، هو التوازن الجسدى، بما فيه التناسق والتماثل، هذا يتفق مع احترامه الفائق لما أسماه "المتوسط الذهبى"، أو الوسطية بين الشيئين المتطرفين .

وقد دعَّم العلم الحديث نظرية "أرسطو طاليس"، وأقر بأن التماثل جمال للحشرات، والطيور، والثدييات، وكل الزواحف، وكل الناس حول العالم .[١٣]

أنثى العقرب تطير بحثًا عن شريك للتزاوج، بأجنحة موحدة . طيور السنونو، تفضل الشريك ذا الذيل المتناسب، القردة تتفق جزئيًا على تناسق الأسنان.

وإذا سرت أنت فى قرية بفينيا الجديدة، وأشرت إلى الرجل الأجمل أو المرأة الجالسة بجوار النار، فإن السكان الأصليين سوف يوافقونك الرأى .[١٤]

وحينما استعملت الآلات الحاسبة (الكمبيوتر)، فى الأبحاث ليولف وجوهًا عديدة لتركيب وجه "متوسط"، فضل كل من الرجال والنساء، الوجه المتوسط أكثر من وجه شخص آخر.[١٥]

لقد كان أكثر توازنًا، حتى إن وليدًا عمره شهران فقط، حدق أطول فى الوجوه الأكثر اتساقًا[١٦] .

"الجمال حقيقة، والحقيقة جمال "، هكذا كتب كيتس فى قصيدة " أغنية فى جرة يونانية "، وكلمات كيتس تحمل الكثير من الالتباس، لكن يثبت فى النهاية، أن الجمال والتماثل، حقيقة أساسية.

الكائنات ذات التوازن، وبنسب متناسقة فى الآذان، والعيون، والأسنان، والفكين،

مع تماثل المرفقين، الركبتين، والثديين، لديها القدرة على صد البكتيريا والفيروسات، والمفترسات الأخرى الدقيقة، التى تغزونا، والتى تسبب تشوه الجسم وعدم تناسقه .

https://jadidpdf.com

وباستعراض التماثل فى شكلها، تعلن الحيوانات قدرتها الجينية العالية، على القضاء على الأمراض .[١٧]

لهذا فإن انجذابنا الإنسانى، للخُطَّاب ذوى التماثل، هو ميكانيزم حيوانى بدائى، صمم لكى يقودنا لاختيار الشركاء الأقوياء جينيًا للزواج .[١٨]

ولم تترك الطبيعة شيئا للصدفة، فالمخ يستجيب تلقائيا للوجه الجميل، وحينما سجل العلماء نشاط المخ، لرجال (لديهم ميول جنسية للنساء)، وتتراوح أعمارهم بين الحادية والعشرين، إلى الخامسة والثلاثين، أثناء نظرهم إلى وجوه نساء جميلات، وجد العلماء أن منطقة السقيفة الباطنية بالمخ VTA (Ventral tegmental area) قد أضاءت .[١٩]

رد فعل شبيه بذلك يحدث فى دراستنا بالأشعة، فالعينة التى حملقت فى صور شركاء ذوى طلة أجمل، أظهروا نشاطا زائدا فى المنطقة نفسها VTA، وهذه المنطقة غنية بالدوبامين، وهو الناقل العصبى الذى يوفر الطاقة، والبهجة، والانتباه المركز، والدافعية للفوز بمكافأة.

وليس مستغربًا أن نجد أن الرجال والنساء المتماثلين فى شكلهم، غالبًا ما يكون لديهم العديد من الخُطَّاب، كى يختاروا منهم . والنتيجة، نجد أن المرأة فائقة الجمال، تميل إلى الزواج من رجل ذى مكانة أعلى، [٢٠]. جاكلين كينيدى وزواجها من المليونير أوناسيس، تمثل نموذجا ذهبيا لهذه العملية التناسبية .

الرجال ذوو التماثل العالى، لديهم أيضًا هذه العلاوة التناسلية، فهم يبدأون علاقات جنسية، قد تصل لأربع سنوات، مبكرًا عن هؤلاء الأقران غير المتماثلين . ونجد لدى هؤلاء الرجال، العديد من الشركاء الجنسيين، وعلاقات جنسية غير مشروعة أكثر من غيرهم[٢١]

كذلك المرأة أيضًا، تصل لهزة الجماع، مرات أكثر مع هؤلاء الرجال .[٢٢]

حتى لو كانت هذه العلاقة غير مشبعة عاطفيًا لهن، وحينما تختبر المرأة هزة الجماع، مع رجل متناسق فإن انقباضاتها تمتص عددًا أكبر من حيواناته المنوية .[٢٣]

https://jadidpdf.com

لقد اعتبرتُ أنا حدوث هذه الاستجابة الجنسية، حيث تنظر المرأة لحبيبها الجميل المتماثل، تفرز منطقة السقيفة الباطنية VTA في مخها ، مادة الدوبامين، التي (في سلسلة من التفاعلات) تطلق هرمون التيستيستيرون، وتحسن من الاستجابة الجنسية.

وحيث يحسن التماثل، اختيارات الشخص في لعبة التزاوج، تلجأ المرأة إلى الأحوال اللاعادية، كي تحقق ذلك أو على الأقل تشبه ذلك. بالمساحيق يتمكنَّ من جعل جانبي الوجه اكثر تماثلاً، وعن طريق الماسكرا، وتحديد العيون بالقلم، يجعلن عيونهن تظهر أكثر تساويًا، وبملمع الشفاه يحسنَّ إحدى الشفتين، لتلائم الأخرى، وبجراحات التجميل، والرياضة، والأحزمة، حمالات الصدر، الجينز الضيق، والقمصان، يحسنون من هيئتهن، ويخلقن المقاسات المتناسبة، التي يفضلها الرجال.

الطبيعة أيضًا تساعد. فلقد وجد العلماء أن أيدى النساء وآذانهن، أكثر تماثلاً أثناء التبويض الشهري- وهو وقت مهم للتكاثر- كي تجتذب الرجل[٢٤]. ويصبح كذلك ثديا المرأة أكثر تماثلاً أيضاً، أثناء فترة التبويض.[٢٥] علاوة على ذلك، فإن صغار الرجال والنساء، غالبًا ما يبدو فيهم التماثل، يصبحون أكثر ميلاً، مع تقدم العمر يظهر عدم التماثل.

نسبة الوسط إلى الحوض

المتوسط الذهبي للتوازن، يطبق كذلك على الأعضاء الجسمانية الأخرى. بالنسبة لمجموعة من الرجال الأمريكيين، عرض الإخصائي النفسي الأمريكي "دفيندرا سينج"، مجموعة من الصور لنساء وشابات، وسأل أي أنواع من تقاسيم الجسد يعتبر وجودها الأكثر جاذبية بالنسبة لهم؟[٢٦] واختار الأغلبية ، النساء التي كان محيط خصرهن، يمثل حوالي ٧٠٪ من محيط حوضهن.

لقد أعيدت هذه التجربة في بريطانيا، ألمانيا، أستراليا، الهند، وأوغندا، وكذلك العديد من الدول الأخرى . واختلفت الاستجابات، ولكن كثيرا من الرجال، فضلوا النسبة العامة نفسها لمحيط الخصر والحوض .

https://jadidpdf.com

وحينما قاس "سينج"، نسبة الوسط إلى الحوض لـ ٢٨٦ تمثالاً قديما من عدة قبائل أفريقية، وكذلك من الهند القديمة، ومصر، اليونان، و روما، وجد أن جميعهم فضلوا نسبة كانت أصغر في المرأة عنها في الرجل .

وفي دراسة عن ٣٣٠ عملا فنيًا بأوروبا، وآسيا، والأمريكتين، وأفريقيا، يعود تاريخ بعضها إلى ما قبل ألفي عام، وجد العلماء أن معظم النساء رُسمت بنفس نسب الخصر إلى الحوض السابقة [٢٧].

ومن المثير للاهتمام، أن مجلة بلاى بوى الشهيرة، عرضت الأبعاد نفسها أيضا. وحتى "تويجى"، الموديل النحيفة الأكثر شهرة لعام ١٩٦٠، كان لديها نسبة الخصر نفسها إلى الحوض تماماً، وهى ٧٠٪.

إن نسبة الخصر / الحوض للنساء، تورث بشكل كبير، فهى نتيجة الجينات، علاوة على ذلك، وعلى الرغم من أنها تتباين من امرأة إلى أخرى، فإن هذه النسبة تتعدل فى أثناء التبويض، لتصبح أكثر قربًا من ٧٠٪.

لماذا تلجأ الطبيعة إلى هذه الأبعاد المدهشة، لتبرز انحناءات المرأة ؟ ولماذا يعجب الرجال حول العالم بهذه النسب، المحددة للخصر / الحوض فى المرأة ؟

أغلب الظن أن الغرض تطورى، إن المرأة ذات هذه النسب أكثر استعدادًا لأن تحمل أطفالاً . حيث قرر "سينج" أنهن يقتنين القدر المناسب من الدهون، وبالأماكن الصحيحة لذلك، نتيجة النسب المرتفعة لهرمون الإستروجين، بالنسبة لهرمون التيستيستيرون بالجسم.

والمرأة التى تختلف نسبها اختلافًا كبيرًا عن هذه النسب، تجد صعوبة كى تحمل، وهى تخفى ذلك لاحقًا فى الحياة، كما نجد أنها معرضة للإجهاض بدرجة أكبر.

الشكل البيضاوى، الشكل الكمثرى، أو شكل العصا، أشكال متعددة تأخذها المرأة، ونجد أن من تتخذها، تعانى من أمراض مزمنة مثل، السكرى، ارتفاع ضغط الدم، الأمراض القلبية، بعض الأمراض السرطانية، وكذلك مشاكل بالدورة الدموية، كما أنهن عرضة للعديد من اضطرابات الشخصية .[٢٨]

https://jadidpdf.com

لهذا نجد أن "سينج" وضع نظرية، أن انجذاب الرجل لنسب محددة، للخصر / الحوض، هو تفضيل طبيعي لوالدين أصحاء ومثمرين في الواقع، لأن هذا التفضيل عميق جدًا متغلغل في الذكور أنفسهم، حيث يعبر الرجال من كل الأعمار عن هذا التذوق. حتى وإن لم يكن لديهم اهتمام لأن يكونوا آباءً لصغار، أو إقامة علاقة جنسية مع امرأة تعدت السن الطبيعية لقدرتها على الإنجاب، وبالطبع فإن الرجال يفضلون أشياء أخرى في النساء.

الرجال.... من يختارون

في دراسة تقليدية، لبضعة عشرات الآلاف من الناس، في سبعة وثلاثين مجتمعًا، طالب العلماء كلاً من الرجال والنساء، أن يرتبوا ١٨ صفة أو خاصية، من حيث الأهمية، لاختيار شريك الحياة [٢٩]، ووضع كلا الجنسين الحب أو الانجذاب المشترك، في المرتبة الأولى من حيث الأهمية، وخاصية "من يعتمد عليه"، جاءت في المرتبة التالية، أُتبِعَت بالثبات الانفعالي والنضج، والطباع المبهجة واللطيفة.

كلا الجنسين ذكر أنهم سيختارون شخًا ما عطوفًا، ذكيًا، متعلمًا، اجتماعيًا، بصحة جيدة، ومهتما بالمنزل والأسرة .

ولكن أظهرت هذه الدراسة فرقا جنسيا، واضحًا في تذوق الرومانسية . فحين وصل كلا الجنسين، إلى تكوين الرأى حول خاصية الرومانسية في الشركاء المحتملين، اختار الرجال في أغلب الأحوال، النساء اللاتي يكشفن عن دلالات واضحة للشباب والجمال .

وهذا التفضيل الرجولي مثبت عبر العصور و الثقافات[٣٠]، فها هو "أوزوريس" القانون الأسطوري في مصر قبل الأُسَر، كان مغمورًا بحب زوجته المحبوبة "إيزيس"، حيث كتب قبل أربعة آلاف عام مضت: " رمت إيزيس الشباك، وأوقعتني في شباكها(اصطادتني)، في أنشوطة شعرها، وتشبثت بعيونها، تلجمت بقلادة عنقها، سجنت بعبير جسدها "[٣١].

https://jadidpdf.com

كما أن أحد أفراد قبيلة "تيف" في نيجيريا، اكتسحته هيئة امرأة، فصاح هاتفًا: "حين رأيتها ترقص أخذت حياتي بعيدًا، وأدركت أنني يجب أن أتبعها ". [٣٢]

كما أن الرجال الأمريكيين الذين يضعون إعلانات تعارف بالجنس الآخر، في الصحف والمجلات، يزيدون ثلاث مرات عن النساء، في ذكر أنهم يبحثون عن الجمال في الشريك. [٣٣]

وفي المتوسط، فإن الرجال حول العالم، يتزوجون المرأة التي تصغرهم بحوالي ثلاثة أعوام، [٣٤]. وفي الولايات المتحدة، نجد أن الرجال الذين يعاودون الزواج مرة أخرى، غالبًا ما يختارون امرأة تصغرهم بخمس سنوات، وإذا تزوجوا للمرة الثالثة، فإنهم غالبًا ما يأخذون عروسًا، تصغرهم بحوالي ثمانية أعوام. [٣٥]

وحين سألوا لماذا يرغب الناس في جمال الجسد، أجاب "أرسطو طاليس" : " لا أحد غير الضرير، يسأل هذا السؤال" .

بلا منازع يجد الرجال أن المرأة التي تبدو جميلة، تدعوهم لأن يتذوقوا هذا الجمال بالنظر إليها. كما يفضل الرجل أن يتأثر أصدقاؤه وزملاؤه، بفتاته التي تخطف الأنظار، أو الزوجة التي اغتنمها.

في الواقع، الناس بالعموم يرون في المرأة الجميلة (والرجال الوسام كذلك)، أنها دافئة، ذكية، قوية، معطاءة، حبوبة، ومثيرة جنسيًا، ويرونها مثيرة للاهتمام، ومأمنة اقتصاديًا، وشهيرة اجتماعيًا. [٣٦]

لكن يعتقد اختصاصيو علم النفس التطوري الآن، أن الرجال، وعلى مستوى اللاشعور(لاشعوريًا)، يفضلون أيضًا الشباب والجمال؛ لأن هذا يعطيهم نتيجة تكاثرية حاسمة . [٣٧]

إن المرأة الشابة ذات الجلد الناعم، والأسنان البيضاء كالثلج، والعيون البرَّاقة، والشعر الوامض، والعضلات المشدودة، والجسم الرشيق، والشخصية الحية، تبدو أكثر صحة وطاقة . وهي خصائص جيدة للحمل والولادة للأطفال. كما أن الجلد الناعم والرائق،

https://jadidpdf.com

وملامـح الوجـه الطفولية، هي أيضًا علامـات لارتفاع مستوى هرمـون الإستروجين الذى يساعد فى الإنجاب.

لقـد صاغ هـؤلاء العلماء نظرية بأنه عبـر الماضى الطويل من الصيـد والقنص، فإن هؤلاء الذكور الذين يختارون الشركاء، الأكثر صحةً وشبابًا وحيويةً ونشاطًا، لديهم أولاد أكثـر، وعاش هؤلاء الأولاد الأقوياء. ومرت هذه الصفـات عبر الزمن للرجال المعاصرين، لينحازوا أيضا للنساء الشابات والجميلات.[٣٨]

دماغ الرجل فى الحب

"لماذا يجب على المرأة أن تكون جميلة بدلاً من أن تكون ذكية"؟

"لأن الرجال يرون بشكل أفضل من قدرتهم على التفكير" .

نكتـة قديمة، فأنـا أعرف الكثير من الرجال، الذين يفكـرون جيدًا جدا، ولكن لا تحمل هذه الملاحظة اللاذعة بذرة من الحقيقة .

قلت هذا لأن بحثنا بواسطة FMRI المرنان الوظيفى، على دوائر المخ للناس الواقعين فى الحب، أظهرت بالصدفة بعض النتائج غير المتوقعة:

لقد وجدنا العديد من الاختلافات الجنسية[٣٩]، هذه النتائج معقدة ومتباينة، فالرجال لا ينتظمـون فـى فئة واحدة، والنساء فى الأخرى، ولكـن مع كل هذه الاختلافات الجنسية، حيـث يتـراوح كلا الجنسين فى ردود أفعالهم لصور أحبائهم، حتى إن بعض ردود الأفعال تمتد أحيانًا فوق رد فعل الجنس الآخر.

عـلاوة على ذلك، فإن هـذه الاختلافات والتباينات، قد تكون غير شائعة لكل النساء أو الرجـال . لكـن وجدت فروق إحصائية فارقة بيـن كلا الجنسين، لكنى سأتكهن عن الرجال فى التو، وأنظر إلى المرأة لاحقا.

فـى العينـة التى اخترناهـا فى البحث، يميل الرجـال إلى إظهار نشـاط زائد أكثر من المرأة، فى مناطق المخ المصاحبة للعمليات البصرية، خاصة فى الوجه.

https://jadidpdf.com

هل تطور هذا الأمر لتحسين قدرة الرجال على الوقوع فى الحب، عند رؤيتهم لامرأة صغيرة، متماثلة، ورهان على حسن نسلها؟ ربما هذا النشاط المخى يمكن أيضًا أن يساعد فى شرح، لماذا يقع الرجال على وجه العموم فى الحب، أسرع من المرأة[٤٠]

حين يأتى الوقت المناسب، ويرى الرجل امرأة جذابة، فإنه مسلح تشريحيًا، لكى تتصاحب الملامح البصرية الجذابة، سريعًا مع مشاعر الحب الرومانسى، والوسيلة الفعالة للمغازلة.

لقد وجدنا بالضرورة فرقا جنسيًا آخر، الذى ربما تطور ليساعد الرجال على المغازلة الفعالة فى سالف الدهر. فحين نظر أفراد عينتنا البحثية لمحبوبهم، وُجِدَ أن الذكور يميلون لإظهار نشاط إيجابى زائد بمناطق المخ المصاحبة لانتصاب القضيب الذكرى، وهو ما يشير إلى لمسة داروينية.

إن الغاية المطلوبة بالتحديد من الحب الرومانسى، هى الحث على لقاء هذا الآخر "المميز"، هذه الاستجابة الذكورية ترتبط مباشرةً، مع الغرام الرومانسى، فى مناطق المخ المصاحبة للإثارة الجنسية. وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد جلب من زمن بعيد، فإن استجابة المخ الذكورى هذه، ربما تلقى الضوء أيضًا على سبب دعم الرجال بشكل نهم، للتجارة العالمية لمنتجات العرى البصرية (كالمجلات الإباحية، والأفلام الجنسية بأنواعها المختلفة) لماذا تكون المرأة أكثر اهتمامًا من الرجل، بالشكل والمظهر الشخصى، باعتباره مكونًا مهمًا من تقدير الذات[٤١]. ولماذا تذهب النساء إلى مثل هذه الأطوال اللاعادية كى تعلن عن مميزاتها بمجرد النظر، وبكل الطرق الممكنة الأخرى من ملابس، مساحيق تجميل، والزينة ؟

" إذا لم تقنعيه إلبخيه " هكذا يقول الرئيس الأمريكى الأسبق "هارى ترومان"، لقد وافقت النساء، بدون رحمة . فاستغلت النساء ميزة ولع الرجال- واستجابات أمخاخهم- للإثارة البصرية.

https://jadidpdf.com

مجهود المواعدة" الذكورى"

خاصية ذكورية أخرى، استحوذت على اهتمامى، لأنها أتت أيضًا كما أعتقد، مباشرة من عمق التاريخ . لقد قرر الإخصائيون النفسيون، أن الرجال يريدون مساعدة النساء كى يحلوا مشاكلهم، أن يصبحوا مفيدين بعمل شىء [٤٢]، ويشعر الرجال بالغبطة، حين ينقذون آنسة فى مأزق.

لاشك أن ملايين السنين من حماية المرأة، قد ولدت فى مخ الرجل هذا الميل، حيث يختار الرجل المرأة التى يشعر أنها تحتاج للإنقاذ.

فى الواقع فإن مخ الرجل بنى بشكل جيد لكى يساعد المرأة . فالرجال – فى الأغلب الأعم – أكثر مهارة فى معظم أنواع المهام الميكانيكية، والفراغية، من المرأة . فالرجال يحلون المشاكل.[٤٣] والعديد من مهارات الرجال، صممت فى الرحم بالمستويات العالية من هرمون التيستيستيرون للجنين، وربما طور الرجال هذه الميكنة البيولوجية، على الأقل جزئيًا، لكى يجتذبوا، ويساعدوا، أو ينقذوا النساء .

نجد أيضًا، أن الرجال أكثر أحادية فى الفكر من النساء حين يقعون فى الحب، فقط ٤٠٪ من النساء الشابات فى بحثى، يوافقن على جملة " عندما تصبح علاقتى جيدة مع... فهذا أهم من أن تكون علاقتى جيدة، مع أسرتى"، فى حين أن ٦٠٪ من الشبان، يقررون أن علاقة الحب تأتى أولاً. علاوة على ذلك، فإن معظم الناس يفكرون أن المرأة هى التى تنتظر الهاتف، تغير من جدولها، وتتسكع حول المكتب أو الصالة الرياضية، لكى تلتقى بالمحبوب، لكن أظهر استبيانى أن الرجال الأمريكيين يعيدون ترتيب أولوياتهم، أكثر مما تفعل المرأة ذلك.

مهارة الوصول الذكورية تلك، بعيدة تمامًا عن الجديد. حتى "دانتى" الشاعر الفلورنسى، فى عصر النهضة، صبر فوق جسر على نهر "أرنو" لمدة ساعات، على أمل أن يتحدث مع محبوبته "بياتريس". هذا الولع الذكورى، ربما كان نتيجة حقيقة أن الرجال لديهم تواصل حميمى أقل، مع عائلاتهم الأصلية والأصدقاء، من المرأة. لكن القوى

https://jadidpdf.com

التطورية العميقة، غالبًا ما تكون متضمنة. فالنساء مؤتمنات على البويضة، وهى سلعة قيمة. كما تقضى المرأة وقتًا أطول بكثير فى تربية المواليد، وصغار الأطفال، وهى وظيفة حيوية. ولملايين السنين، احتاج الرجال أن يوفروا أنفسهم لشريك محتمل للتزاوج، حتى بالمخاطرة بحياتهم، من أجل إنقاذ هذه الأوعية التكاثرية الثمينة. ولايزال هناك إرغام للرجال على بذل الكثير من " المجهود الزواجى" كى يفوزوا بلعبة التزاوج .

واقعيا، فإن مجهود الرجال فى التودد والتزاوج واضح للعيان، فى استجابتهم للعديد من الأسئلة فى بحثى، فعلى سبيل المثال، كان الرجال أكثر قلقًا، من ذكر شىء سيئ فى موعدهم الغرامى، وبدوا أقل ثقةً بكلماتهم، وهذا شىء مفهوم.

فى المتوسط، نجد أن النساء بكل مكان بالعالم، أمهر لغويًا، وهى قدرة ارتبطت بهرمون الأنوثة "الإستروجين" .[٤٤]

لكن المرأة فى بحثى كانت أيضًا، أكثر حفظًا للكروت والخطابات التى يرسلها المحبوب، ولا تحفظ النساء طريقة وكلمات الخطيب فقط، ولكنهن يحفظن أيضًا لا شعوريًا، سجلا بمجهوده فى اللقاء.

المخ الأنثوى فى الحب

إن الكثير من المقالات النفسية، تقرر أن كلا الجنسين، يشعر بالحب والغرام الرومانسى، بنفس الشدة على وجه العموم .[٤٥] وأنا اعتبرت ذلك حقيقيًا، حيث كانت استجاباتهم مختلفة بقدر ضئيل . فعلى سبيل المثال، فإن الاستبيان الذى استعملته عن غرامهم (نوقش فى الفصل الأول)، أظهر أن من النساء الأمريكيات واليابانيات، بنسب أكثر من الرجال، يقررن مشاعر " أخف من الهواء"، حينما يتأكدن، بأن محبوبهن مغرم بهن . كما تختبر النساء أيضًا، تفكيرًا، وسواسيًا أكثر قليلاً، عن المحب من عينة الرجال المفحوصة .

https://jadidpdf.com

تجربتنا بالمرنان الوظيفي fMRI أظهرت أيضًا عدة طرق، يمكن أن تستجيب بها عينة النساء، بشكل مختلف عن مشاركينا الذكور. فحين تنظر المرأة لصورة محبوبها، نجد أنها تميل لإظهار نشاط أكثر في جسم النواة المذنبة Caudate nucleus والحاجز Septum، وهي مناطق المخ المصاحبة للدافعية والانتباه. وتبين أن أجزاء من الحاجز Septum أيضًا تتواكب مع عملية المشاعر وصناعتها. كذلك أظهرت النساء نشاطًا، في بعض مناطق المخ الأخرى. بما فيها واحدة تتواكب مع استرجاع الذكريات، والبعض الآخر مصاحب للانتباه والمشاعر.[٤٦]

مرة أخرى لا أحد يعلم ماذا تعني هذه النتائج، لكن حين تسترجع أنت الذكريات، وتسجل مشاعرك، فأنت تخبر نفسك عن مشاعرك[٤٧]، وتحشد معلومات في تراتب، وكلا النشاطين يساعداك في اتخاذ القرارات.

ولملايين السنين، احتاجت المرأة لأن تأخذ القرارات المناسبة، بشأن الشريك المحتمل للزواج. وإذا كانت امرأة من أسلافنا، حملت أثناء هذا الحب الرومانسي، فإنها مجبرة على احتضان الجنين، لتسعة أشهر، ثم ولادة الطفل. وهو ما كان ولايزال، مكلفًا بالأيض وقضاء للوقت، وغير مريح، ومهمة خطرة جسديًا. علاوة على ذلك، فعلى المرأة أن ترعى وليدها المسكين، عبر طفولة ومراهقة طويلة.

بينما الرجل يرى العديد مما تملكه المرأة مكرسا للحمل وتنشئة الأطفال، لا ترى المرأة ذلك ظاهرا في شكل الرجل " قيمة الشراكة ". لذا يجب عليها، أن تحسب قدرات الشريك على الحماية وما يوفره. هذا الاختلاف الجنسي، يوحي بأن المرأة حين ترنو إلى حبيبها، تملك اختيارًا طبيعيًا، أعطى لها استجابات مخية معينة، تساعدها على استعادة التفاصيل والمشاعر، التي تحتاجها لتقيم رجلها.

" الوراثة ما هي إلا بيئة مخزنة " هكذا كتب الروائي العظيم " لوثر بيربانك"

إن التقلبات أثناء تربية المواليد المسكينة، في بيئة سالفة عدوانية، أنشأت بلا شك، آليات أخرى للمرأة، تستعملها لتختار الرفيق.

https://jadidpdf.com

من تختار المرأة

فـى بحـث علـى ٨٠٠ إعـلان شخصـى، وضـع فى صحـف ومجـلات، بحثت نساء أمريكيات، عن شركاء يوفرون لهن الأمان المادى، مرتين أكثر مما فعل الرجال[٤٨]. العديد مـن السيـدات، طبيبات، محاميـات، ونساء ثريات جـدًا، يهتممن بالرجـال، الذين هم أكثر ثـراء ووضعيـة منهن[٤٩]. فى الواقع، إن المرأة فى أى مكان بالعالم، تنجذب أكثر للشريك المتعلـم، الطمـوح، الثرى، المحتـرم، ذى الوضعية والمكانـة، وهى أنواع مـن الإمكانات احتاجتها أسلاف ما قبل التاريخ فى شريك ووالد .

كمـا أوجـز العلماء مقولة " يبحث الرجال عن الموضوعـات الجنسية، وتبحث المرأة عن الموضوعات الناجحة ".

تنجـذب المـرأة أيضًـا، إلـى الرجل طويل القامـة، ربمـا لأن هؤلاء الرجـال، يميلون لاكتساب مكانة مرموقة، فى مجال الأعمال التجارية والسياسية، ويوفرون دفاعًا جسمانيًا أكبـر[٥٠] . والمـرأة تفضِّل الرجـل الذى يشغل وضعا، يجعله خالـى البال، كون ذلك علامة علـى السيطـرة والرفعة، كذلك الرجال الواثقون من أنفسهم، كمـا تميل المرأة أكثر – إلى حـد مـا – لأن تختـار الشريك الذكـى، على المدى الطويـل[٥١]. وتستجيب المـرأة للرجال المتعاونين، الأقوياء، والشجعان.

كما أثبتت كل الآداب والأساطير العالمية .

لقـد نادت " إنانا" ملكـة سومر القديمة، حبيبها: "الذى بلا خـوف، الذى يلمع" [٥٢]. وفـى أغنيـة الأغنيات فى العهد القديـم، كتبت بين ٩٠٠ و ٣٠٠ق.م، دندنـة المرأة: "حبيبى مضـىء، ومتورد الوجـه، إنه الطول فى حشـد من عشرة آلاف رجـل، ذراعاه كقضيب من ذهب، رجلاه كعمودين من مرمر" [٥٣].

وفـى شعـر القـرن التاسـع عشر، ثبـت بواسطة امـرأة صوماليـة مجهولة، تدفق الشعـر: " قـوىٌّ أنت كنسيج حديدى، صببت من ذهب نيروبى، النور الأول للفجر، وهج الشمس" .

https://jadidpdf.com

لا عجب أن احترام الرجل لذاته، يرتبط بشكل أكثر، بحالته ووضعه العام، فى العمل، وفـى المجتمع [٥٤]. ولا عجـب أن الرجال يفضلون أيضًا، تعريض صحتهم وأمانهم ووقت فراغهم للخطر، مقابل الوصول لمكانة أعلى.

يعـرف الرجـال بالبديهـة، أنهم يجتذبون امـرأة شابـة وصحيحة بدنيًـا، ونشيطة، يجـب عليهـم أن يحاولوا الظهور بلا خوف، وأقوياء كقضبـان الحديد، ومتمكنين كشمس متوهجة .

تفضـل النساء كذلك الرجـال، ذوى عظام الوجنات البارزة، والفك القوى، لسبب آخر لا شعـورى . فعظام الوجنة الرجولية، والفك الخشن، ذلك الذى صنعه التيستيستيرون – وهـو هرمون الذكـورة – يثبط نظام المناعـة، لكن الأولاد المراهقيـن الأصحاء للغاية، هم فقط من يستطيع تحمل هذا التأثير، يبنون وجها خشنا.[٥٥]

وليس مثيـرًا للدهشة، فى الوقـت المقارب للتبويض الشهرى، تصبـح المرأة أكثر اهتمامًا، بالرجال ذوى هذه العلامات الدالة على التيستيستيرون، حيث إنهن الآن يستطعن الحمل، ولهذا فإنهن يبحثن لا شعوريًا، عن الذكور ذوى الجينات القوية.

بشكل يدعو للتعجب، تنجذب النساء اللاتى على استعداد للحمل، للرجال ذوى الحس الفكاهى، ربما لأن سرعة البديهة، وخفة الدم، تترافق مع حدة الذكاء بشكل عام.

يعتقـد البيولوجى "راندى ثورنهيل" أن المرأة تعبـر نوعين من التفضيل الأساسى، ففى وقت التبويض، يبحثن عن الرجال ذوى الجينات القوية الحسنة، بقايا الشبق الموجود فـى كل الثدييـات، وفى الأوقـات الأخرى للـدورة الشهرية، يفضلن الرجـال ذوى علامات الالتزام .

عمليا، حينما أعطوا تعليمات للتلاعب بصور محفوظة بالكمبيوتر حتى يجدوا الصورة الأكثـر جذبًا، وجـدوا أن كلاً من النسـاء البريطانيات واليابانيات، يفضلـن وجوه الرجال الأكثـر ذكورة، حول توقيت فتـرة التبويض، والوجوه اللينة، والأكثـر أنثوية للرجال، فى الأوقات الأخرى من الدورة الشهرية [٥٦].

https://jadidpdf.com

البيانات الجديدة توحي بأن المرأة التي بدون شريك، تظل تبحث رغم ذلك عن علامات الالتزام وقت التبويض.

ومن المتوقع، أن تنجذب النساء طوال الوقت للرجال الذين يبدون الرغبة في إشراك النساء معهم، في مرتبتهم، وأموالهم، ووضعيتهم. في الواقع فإن النساء، أكثر براجماتية وواقعية، حين يحببن، على حين يميل الرجال أكثر للسخرية، أو المثالية، أو الغيرية Altruistic[٥٧].

وربما تشرح هذه البراجماتية، سبب وقوع المرأة في الحب، بشكل أبطأ مما يفعل الرجل.

هيام طارئ

عند ممارسة العلاقة الجنسية، يصبح الأشخاص أكثر مرونة في اختياراتهم الرومانسية، حينما يبحثون عن علاقة عاطفية قصيرة المدى، كما هي الحالة في الإجازات، أو الرغبة في علاقة غرامية مؤقتة، بينما يتابعون اهتماماتهم الأخرى.

تاريخيًا، عندما تبحث المرأة، عن غرام قصير المدى، تختار رجالاً أحرارًا، ولهم مصادر للثروة، ويحبون تقديم الهدايا، والإجازات وافرة الثرية، والعشاء الفاخر، كما أنهم ذوو علاقات اجتماعية وسياسية.[٥٨] ويتضح من ذلك، أن المرأة التي ترغب في قضاء وقت ممتع، لا تقبل الاقتصاد في التكاليف.

لكن نساء اليوم، الأكثر ثراء واستقلالاً عن الماضي، واللائي يبحثن عن الهيام الطارئ، أكثر شغفًا إلى حد ما، باختيار الرجال طوال القامة، المتناسقين، ذوي الوجنات المصقولة، والفك الوعر، رجال يتمتعون غالبًا، بجينات القوة، والعضلات المفتولة.[٥٩]

وتختبر بعض من هؤلاء النساء، قيمتهن الخاصة، فيرين أي نوع من الرجال يستطعن أن يجذبنه.[٦٠]

https://jadidpdf.com

بينما تستعمل الأخريات، العلاقات الطارئة، باعتبارها نوعًا من سياسة التأمين، إنهن يرغبن فى مخزون من العلاقات، فى حالة وجود عيوب فى رفاقهن، أو فى حالة إصابة الرفيق بالمرض، أو وفاته . ولكن تستخدم العديد من النساء، الجنس العارض، "كتجربة" شخص محدد لعلاقة طويلة الأمد.

ويعرف الإخصائيون النفسيون هذا الأمر، لأن المرأة أقل حماسة من الرجال، فى دخول تجربة الليلة الواحدة، مع شخص متزوج، أو مشغول بعلاقة عاطفية أخرى. ليس فقط لأنه غير متوفر دائما، ولكن لأن كل موارده موجهة للأخرى. وطالما غش شريكته الأصلية، فسيكون أكثر ميلاً لأن يخونها بالمثل .

لاتتدنى معظم النساء بمعاييرها، لتحظى بعلاقة عاطفية قصيرة، حيث تبحث النساء، عن شريك ذى صحة، ثابت، مرح، عطوف، وكريم .

وبالنسبة للنساء، نجد أن الجنس العارض، غالبًا ما يختلف عنه لدى الرجال [٦١]. فحينما يسعى الرجال لحب قصير الأمد، فإنهم يميلون لاختيار النساء الأقل فى نواح عديدة مثل الأقل ذكاءً [٦٢]، تعليمًا، وإخلاصًا، وثباتًا، والأقل مرحًا، وفى مجال أوسع بالنسبة للعمر. [٦٣]

وعلى عكس النساء، قد ينجذب الرجال للمرأة صاحبة السمعة السيئة، فكما ذكرتها "ماى ويست" " بشكل ملائم : " يفضِّل الرجال المرأة التى لها ماض، لأملهم فى أن يعيد التاريخ نفسه.

إذا فكر الرجال فى الالتزام، مع رفيقة على المدى البعيد، فإنهم يصبحون انتقائيين، بالنسبة للفضائل الأساسية . وحين يصل الأمر للزواج، فإن كلا الجنسين ينجذبون للشركاء، لأسباب لاشعورية من احتياجهم البدائى للإنجاب.

"أخبرنى أين ولد الغرام والحب، فى القلب، أم فى الرأس؟ كيف وجد؟ كيف تغذى؟.... أجب...أجب" [٦٤]. نستطيع الإجابة على الكثير من تساؤلات "شكسبير" والإجابات تتعدد مثل، اختبار التماثل، حب الرجال لامتلاك الشباب والجمال،

https://jadidpdf.com

احتياجهم لمساعدة النساء الواقعات تحت ضغوط، انجذاب المرأة لثروة الرجال، والمكانة الاجتماعية، هذه الميول البيولوجية، يمكنها أن تؤجج دوائر المخ بالحب الرومانسي.

عنصر الغموض، مع التشابه في الخلفيات، والتعليم، والاعتقادات، توجه ذوقنا.

وفرصة توقيت، أو جوار، تلعب أيضًا جزءًا فيمن نختار.

لكن من بين كل هذه القوى، التي توجه اختيارك لرفيق حياتك، أعتقد أن الأهم، هو تاريخك الشخصي، الخبرات التي لا تحصى في الطفولة والمراهقة وما بعدها، التي شكلت وتعيد تشكيل، ما تحبه وما لا تحبه، عبر حياتك.

كل هذا يتّحد، لخلق خريطتك النفسية اللاشعورية الواسعة. وهو ما يطلق عليه "خريطة الحب".

خرائط الحب

نكبر في بحر من اللحظات، التي نحتت ببطء، اختياراتنا العاطفية. سرعة بديهة أمك وطريقة كلامها، استمتاع والدك بالسياسة وكرة المضرب، كيف يستعمل الناس الصمت في عائلتك؟ التعبير عن الحميمية والغضب، كيفية تعامل من حولك مع النقود، كمية الضحك على مائدة العشاء، كيف واجه أخوك الأكبر التحديات، تعليمك الديني وهويتك العقلية، أوقات التسلية مع أصدقاء المدرسة، ماهية الأدب؟ كيف يرى مجتمعك الشرف، العدل، الإخلاص، العرفان، والتفاني، ما الذي أعجب الأساتذة، وما الذي أسفوا عليه؟ ما الذي تراه في التليفزيون، والأفلام؟.

كل هذه الأشياء، وآلاف من القوى المعقدة، تبني اهتماماتنا الفردية، قيمنا، وإيماننا.

وفي سنوات المراهقة، يؤسس كل منا قائمة بالاستعدادات، والعادات المميزة للشخص الذي نبحث عنه.

https://jadidpdf.com

وهـذه القائمة ليست موحدة، فحتى فـى التوائم المتماثلة، الذين يحملون الاهتمامات نفسهـا وأسلوب الحياة نفسه، وبالطبـع الديانة نفسها، والقيـم الاجتماعية، والسياسية . نجـد أن هنـاك ميلا، لإنشاء نسق مختلـف للحب، واختيار أنواع مختلفـة من الشركاء[٦٥]. اختلافات غامضة بخبراتهم، شكلت تذوقهم العاطفى.

هـذه القائمـة النفسيـة الخارجة عن المألـوف، هائلة التعقيد، يبحـث بعض الناس عن شريـك يوافقهم فيما يقولونه، ويفضل الآخرون النقاش المتحمس، يحب البعض المقالب والمـزاح، بينما يريـد الآخرون التنبؤ بالأمـر، أو البهرجة . يحب البعض التسلية، ويأمل آخرون فى الإثارة العقلية، يحتاج العديد من الناس لشريك يدعم أهدافهم، ويزيل مخاوفهم، أو يشاركهم غاياتهم، ويختار البعض شريكًا من أجل أسلوب حياة، يأملون فى أن يحققوها.

"سورن كيركجارد " الفيلسوف الدانماركى، أحس أن الحب يجب ألا يكون أنانيًا، وأن يكـون ممتلئًـا بالإخلاص للمحبوب، لكـن البعض لا يكون مرتاحـاً، لرفيق مغرم، على العكس، يرغبون فى شريكٍ يتحداهم، كى يتمتعوا بالنمو العقلى والروحى.

خرائـط الحب معقـدة وصعبة القراءة، وكمثال جيد، هنـاك صديقة لى، نشأت مع أب مدمن للخمر، لقد تأقلمت على اللامتوقع، حول المنزل، لكنها صممت ألا تتزوج أبدًا، برجلٍ مثـل والدهـا، والغريـب أنها لم تفعـل، ولكنها تزوجت فنانًـا فوضويًا، غيـر متوقع، ولكنه اختيار ملائم لخريطة حبها، اللاشعورية الواسعة.

"الحب لا يرى بالعيون، لكن بالعقل، ولهذا يُرسم كيوبيد المجنح، أعمى " هكذا كتب "شكسبيـر" [٦٦]. ولهذا غالبًا ما يصبح صعبًـا للغاية، أن نقدم صديقًا أعذب للآخر، وغالبًا ما تفشل خدمة المواعدة العاطفية بالشبكة العنكبوتية (الإنترنت). وذلك لأن القائمين على التوفيـق بيـن الأشـخاص ، لا يدركون كـم التعقيد فى قوالب الحب لـدى زبائنهم، وغالبًا لا يدركه الرجال والنساء أنفسهم، عن خرائط حبهم.

https://jadidpdf.com

نفسية المحبين

حاول مئات الاختصاصيين النفسيين، فهم الديناميات بين الشركاء المغرمين، وقدم العديد منهم أفكارًا مثيرة للاهتمام، حول أسباب اختيارنا لرفيق دون آخر.

وسوف أراجع القليل من هذه الأفكار.

يؤمن الاختصاصيان النفسيان أليـن هاتفيلد و ريتشارد رابسونان بأن البالغين يمثلون واحدًا من ستة أنماط للارتباط [٦٧].

الارتباط المحكم / الآمن : ويمثله رجال ونساء، لديهم ميل اختيار حبيب الروح الذين يستطيعون القرب منه، كما أن لديهم القدرة على تكوين الصداقات، والحفاظ عليها بسهولة .

الارتباط المتقلب: ويمثله رجال ونساء ملولون، فإذا فازوا بمحبوب، فإنهم يضجون وإذا غادرهم رفيقهم يلاحقون آخرين.

الارتباط المتشبث: ويمثله الأشخاص الميالون، للتواصل فى ثبات.

الارتباط غير المستقر: يمثله أشخاص يفضلون الاستقلال، وذلك لأنهم يختنقون بسهولة من الحميمية، والارتباط العميق، فيلجأون للهروب من العلاقة.

الارتباط العارض : والاشخاص من هذا النوع، يرفضون استهلاك وقت أو طاقة كبيرة فى الحب، فنجدهم يحبون المواعدة، ولكن تجوز القراءة، والسفر، والعمل، السبق على الالتزام مع الحبيب.

وهناك عدد قليل من الرجال والنساء، لا يأبهون / لا يهتمون بالحب، وبالتالى لايبذلون أى جهد، لخطب ود شخص ما، أو للاحتفاظ بحبيب ما.

وتبعًا لرأى الاختصاصى النفسى أيالا بنميس فإننا نختار الرفيق المقرب للوالد، الذى لم نحل مواضيع الطفولة معه، حيث نبحث لاشعوريًا، عن حل لهذه العلاقة، فى فترة البلوغ[٦٨] . فى حين يرى "هارفيل هاندريكس" ، أننا نختار الشركاء، الذين عانوا الصدمات نفسها فى الطفولة، أو علقوا فى المرحلة من النمو نفسها [٦٩].

https://jadidpdf.com

وتؤمن ميرى باون أننا نختار الشركاء، الذين يبدون على المستوى نفسه من التميز، أو التباين، أو المستقلين فى الهوية، كذواتنا[٧٠]. نحن نبحث عن الشركاء بقدرة متوافقة، كى يتعاملوا مع القلق.

والاختصاصيون النفسيون، سندى هازن، و فيليب شافر[٧١] بنيا فوق نظريات، جون بولبى[٧٢] و مارى أنسورث [٧٣] مقترحين أننا نقع فى الحب، ونشكل روابط، تعكس نوع رابطة الطفولة، التى كوناها نحو أمهاتنا، هل هى آمنة ، قلقة متناقضة، أو متحاشية.

إليوت أرونسون[٧٤] سوف يلتصق بأحاسيس الشاعر تيودور رويثكس الذى كتب قصيدة "حب الحب الأكبر"[٧٥] ، حيث إن بعض الأشخاص يختارون هؤلاء الذين يعتقدون أنهم يحبونهم، هذا الإيمان يبادر بشلالٍ من الخبرات الممتعة، والذى يؤدى إلى الزواج .

بياتريس و بندكت أبطال شكسبير خير مثال على ذلك، كلاهما وقع فى حب الآخر، بعد أن سمعا من الآخرين كم يهيم كل منهما بالآخر.

يؤمن تيودور ريك أن الرجال والنساء، يختارون الرفيق الذى يشبع احتياجًا مهمًا، بما يحمله من سمات مميزة تنقصهم. كما لخصها ريك : " أخبرنى مَنْ تحب، وسوف أخبرك من أنت، بالأخص ماذا تريد أن تكون" [٧٦].

أن هناك بلا شك بعض الحقيقة فى كل هذه الأفكار، ولكن كلهم تفرعوا من منطق أساسى. فكل منا لديه شخصية فريدة، نشأت بخبرات طفولتنا، وبنائنا البيولوجى المحدد. وهذا البناء النفسى اللاشعورى العريض، يرشدنا للوقوع فى الحب، مع شخصٍ دون الآخر.

"خرائط الحب" الشخصية، غالبًا ما تبدأ فى التشكل، فى فترات الطفولة المبكرة، حيث نتوافق مع قوى بيئية، لا تعد ولاتحصى، والتى تؤثر بمشاعرنا وأفكارنا. وكما لاحظ "موريس سينداك" بحكمة: "الطفولة هى تجارة خطيرة ملعونة" ثم حين نخطو للمدرسة، ونكون أصدقاء جدد، فنحن ننخرط فى أنواع من الافتتان ، تلك التى تزيد من قوالب إعجابنا أو نفورنا من الأشياء . ومع نمونا وتطورنا، فإن علاقات حب أطول، تتكون

https://jadidpdf.com

لدينا كمراهقين، ونميل لأن نوسع هذه القائمة، النفسية والشخصية. وكما نمتطى أمواج الحياة، ونختبر كوارث عاطفية قليلة، فإننا نُقَلِّم ونُثرى هذه القوالب العقلية.

ولهذا فحين تمضى إلى غرفة بها رفقاء محتملون، فأنت تحمل بين طيات مخك، مجموعة من التمايزات الثقافية، والبيولوجية اللاشعورية، واللاعادية المتناهية فى الصغر، والتى يمكنها أن تشعل الرغبة العاطفية .

لكى نجعل الأشياء أكثر تعقيدًا، فإن خطابنا أنفسهم، متباينون جدًا، هل تعرف شخصين متماثلين؟ أنا لا أعرف، فتباين شخصيات البشر، شيء بارز جدًا.

البعض موسيقيون نوابغ، الآخرون يستطيعون كتابة شعر مؤثر، أوبناء كوبرى، الآخرون يقذفون كرة الجولف بدقة متناهية، البعض يؤدى أدوار مسرحيات شكسبير من الذاكرة، والآخرون يولدون الفكاهة للآلاف من فوق خشبة المسرح، البعض يتفلسفون بترابط عن الكون، والآخرون يعظون بشكل مؤثر عن الله والواجبات، البعض يتنبأ بالأنماط الاقتصادية، أو بشكل كاريزمى، يرسلون الجنود إلى ساحة المعركة.

وهذا هو مجرد بداية، لقد حبتنا الطبيعة كما يبدو بتباين لا نهائى للشخصيات لنختار منها، حتى خلال محيطنا الاجتماعى، والاقتصادى، والعقلى . وهنا نقطة محورية فى هذا الفصل، ألا وهى إيمانى بأنه عبر تطور نوعنا الإنسانى المتميز، تأتى الآليات أو الميكانيزمات الأساسية، التى نختار بها رفيق حياتنا، إنها دائرة المخ للحب الإنسانى .

لماذا نحن جميعًا مختلفون عن بعضنا البعض؟ إن تفكيرى فى هذا الأمر، ينبع من فكرة تشارلز داروين المبهرة، للاختيار الجنسى .

كان "داروين" منزعجًا بكل هذه الزينات التى رآها فى الطبيعة .[٧٧] طوق من الريش الأحمر القانى حول عنق طائر، قضيب ذكرى أزرق، أثداء مدلاة، رقصات دائرية، نغمات لحنية، وبخاصة ريش ذيل الطاووس، الذى يصعب حمله. لقد شعر أن هذا يبدو زخرفة زائدة عن الحد، تضعف نظريته لأن كل السمات تطورت لسبب. وكما شكا هو : " إن رؤية هذا الريش فى ذيل الطاووس تجعلنى أمرض "[٧٨] . لكن مع مرور الوقت، آمن داروين أن كل هذه الزخرفة المبهرة، تطورت من أجل هدف مهم، كى يجتذب الرفيق / الرفيقة .

https://jadidpdf.com

لقد برر ذلك، بأن هؤلاء الذين يستعرضون بالمغازلة الفخمة، يجذبون شركاء للتزاوج، أكثر وأفضل . وهذه الديكة أنجبت فقسا غير متناسب، وتنتقل إلى نسلها هذه الزخارف عديمة الفائدة ، على ما يبدو. لقد أسمى هذه العملية " الاختيار الجنسي".

في كتاب عالي القيمة والأصالة، "عقلية التزاوج "فإن الاختصاصي النفسي "جيوفري ميللر" أضاف لنظرية " داروين" " الاختيار الجنسي" فلقد اقترح، أن الجنس البشري طور أيضًا سمات، بشكل مبالغ فيه، كي يبهر الشركاء المحتملين للتزاوج . كما علل ميللر فإن ذكاءنا الإنساني، الموهبة اللغوية، وقابلية العزف، دافعنا كي نبدع فنونا تصويرية، قصصا، أساطير، فكاهة، والدراما، وتذوقنا لكل أنواع الرياضة، فضولنا، قدرتنا على حل مسائل الرياضيات العويصة، فضائلنا الأخلاقية، شعورنا الديني العميق، اندفاعنا للعطاء لمؤسسات الخير، قناعاتنا السياسية، حس الفكاهة، الاحتياج للنميمة، الإبداع، حتى شجاعتنا، المشاكسة، الدأب، العطف، كلها زخرفات مبالغة، ومكلفة أيضًا، ليكون لدينا تطور، فقط لنعيش يومًا آخر[٧٩].

هل احتاج أجدادنا هذه الاستعدادات المتطورة، فقط ليعيشوا، الشمبانزي، هل سيطوِّر هذه المقدرات بالمثل، لم يفعلوا.لهذا، فقد آمن ميللر، أن كل هذه القدرات الإنسانية الرائعة، تطورت كي نفوز في لعبة التزاوج . إننا "ماكينات تناسل"، هكذا كتب ميللر [٨٠].

وأسلافنا الذين تحدثوا شعرًا، ورسموا بمهارة، ورقصوا بسرعة، أو قدموا خطابات أخلاقية نارية، اُعتبرت أكثر جاذبية . هؤلاء الرجال والنساء البارعون، ينجبون أولادًا أكثر. وبالتدريج هذه القدرات الإنسانية، أصبحت محفورة في شفرة جيناتنا. علاوة على ذلك، كي يفرقوا فيما بينهم، فإن أسلافنا تخصصوا، فأبدعوا تنوعًا هائلاً، في الشخصيات الإنسانية، نراها اليوم.

أقر ميللر أنه في الأشكال البسيطة، فإن العديد من هذه السمات، كانت أيضا مفيدة، كي يحيا الإنسان على الأرض العشبية بأفريقيا القديمة، هذه المواهب كان لها فوائد متعددة، لكن هذه القابلية للإبداع، أصبحت أكثر طلبا، لأن الجنس الآخر أحبهم، واختار الرفيق الموهوب، لغويًا، موسيقيًا، أو غيرها من المواهب، واستنتج ماقاله أن " الدماغ تتطور بضوء القمر"[٨١] .

https://jadidpdf.com

أنا أوافق على افتراضية ميللر، خذ اللغة على سبيل المثال، فإن أجدادنا احتاجوا عدة آلاف من الكلمات، وبناء نحويًا بسيطًا لكي يقولوا، " هنا جاء الأسد" و " أعطني حبات الفستق".

لكن مقاطعنا الشعرية المزهرة، وموسيقانا الرائعة، والعديد من المواهب الإنسانية المعقدة والمركبة، تطورت بالأغلب على الأقل جزئيًا باستعراض الرجال والنساء، لقدراتهم التزاوجية اللانهائية .

ولكن كيف تأتى لأسلافنا، من الرجال والنساء، أن يفضلوا هذه السمات غير العادية، في خطابهم ومعجبيهم ؟ لابد أن بعض آليات المخ لديهم قد تطورت هي الأخري، لينجذبوا للإيقاع الرائع، والكلمات والسمات البراقة الأخرى، التي استعرضها هؤلاء المنتجون لها.

وفر داروين تعليقات قليلة، عن كيف استجابت المخلوقات فعليًا، لهذه الاستعراضات الجنسية والتزاوجية، وفضلت زوجًا واحدا عن آخر.لقد آمن أن هذه العملية الاختيارية بشكل ما أو آخر، متصلة بتفضيل الجمال،فالأنثى في كل الأنواع، كما كتب، تنجذب للذكور الذين يمتلكون الوسامة، لكنه لم يستطع أن يشرح كيف يعمل هذا الانجذاب الأنثوى في دماغ الحيوان، وعقّد الأمر بقوله " على الرغم من ذلك، فإنه من العسير أن نستخلص دليلاً مباشرًا على قدرتهم على تفضيل الجمال " (٨٢) .

كما لاحظ "ميللر" هذه المعضلة، ومع تطور السمات في الإنسان " العارض المنتج " فإنه لابد من بعض الآليات بمخ الذين يختارون، تتساوى وتتماشى معها ، كي تساعدهم على التمييز، عبر هذه الإشارات التزاوجية، فيفضلون البعض، ويختارون شريكا محددا للتزاوج .

لهذا فقد اقترح أنه عبر تطور قدراتنا العقلية، والجسمانية، الإنسانية الرائعة ، أتت " الماكينة الدماغية / العقلية " أو معدات الاختيار الجنسي، كي نميز بينهم ونفضل هذه الحيل للتودد .

https://jadidpdf.com

من هنا طور أجدادنا تذوقا للاستعداد اللغوى، وللرسوم الفنية على الرمال، وللخطباء ذوى الكاريزما، أو القوة الأخلاقية، والعديد من المواهب الإنسانية الأخرى الناشئة، كذلك القدرات للتميز، والتذكر، أو الحكم على هذه الإشارات التزاوجية.

لكن لم يوفر ميللر اقتراحات عيانية عن ماذا يحدث فعلاً ليتمكن الذى يختار، من اختيار أحد تكتيكات الساعين للزواج، دون الأخرى . وقال إن هذا يشبه إلى حد ما "لقاء سببٌ متعة كبيرة " بالمخ، والإندورفين ربما يكون له دور فى ذلك .

أنا أقترح أن " عداد البهجة" عبارة عن دائرة بالمخ، للحب الرومانسى، يتم التحكم فيه بشكل كبير، بشبكات الدوبامين، عبر النواة المذنبة Caudate nucleus ، ومسارات الإثابة الأخرى بالمخ . وكما أن أسلافنا من الرجال والنساء، تمت غربلتهم، عبر فرصهم المرتبة للتزاوج، فإن الدائرة الأساسية بالمخ للانجذاب، فى الحيوانات، قد تطورت للحب الرومانسى، لدى الإنسان، كى تساعد الذين يختارون شريكًا محددًا للزواج، أن يطارد هذا المحبوب بنهم، ويكرس طاقته ووقته، لهذه الجائزة التكاثرية.

متى، وأين، ولماذا، بدأ أجدادنا فى الاحتياج، لقدرات لغوية مركبة، والمواهب الرائعة الأخرى، التى لا تعد ولا تحصى، لكى يفوز بالزوج ؟ الشامبنزى لم يحتج لشعر، أو موسيقى جيتار، كى ينام مع حبيب.

ما الذى أشعل زناد، تطور هذه المواهب الإنسانية الخاصة، التى لا تعد ولا تحصى، ودوائر المخ لكى يكون منجذبًا لأحد دون آخر، الحب الرومانسى ؟كل شىء بدأ، كما كتبها "دريدن " : " حين جف الخشب، ركض الهمجى النبيل "

https://jadidpdf.com

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية
بحجم خفيف جدا على مكتبة جديد بدف
https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

أعلام الفصل الخامس

إدوين أرنولد: Sir Edwin Arnold ١٨٣٢ – ١٩٠٤

شاعر إنجليزي، أهم أعماله ضوء آسيا.

روبرت براوننج : Robert Browning ١٨١٢ – ١٨٨٩، هو شاعر إنجليزى شهير.

لوثر بيربانك: Luther Burbank ١٨٤٩ – ١٩٢٦، أحد رواد الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية والعالم.

سورن كيركجارد: Soren Kierkegaard ١٨١٣ – ١٨٥٥، كاتب وفيلسوف دانماركى.

بودلير: Baudelaire ١٨٢١ – ١٨٦٧، شاعر وناقد فرنسى شهير ويعتبر أحد رموز الحداثة فى العالم.

جون كيتس: John Keats ١٧٩٥ – ١٨٢١، شاعر إنجليزي، وأحد شعراء الحركة الرومانتيكية الإنجليزية.

جون دريدين: John Dryden ١٦٣١ – ١٧٠٠، كاتب وشاعر تأثيرى إنجليزى وناقد ومترجم.

تيودور رويثك: Theodore Roethke ١٩٠٨ – ١٩٦٣، شاعر أمريكى.

إليزابيث تيلور: Elizabeth Taylor ١٩٣٢ – ٢٠١١، ممثلة أمريكية شهيرة.

ريتشارد بيرتون: Richard Burton ١٩٢٥ – ١٩٨٤، ممثل ويلزى عالمى شهير وكان زوجا للممثلة إليزابيث تيلور.

https://jadidpdf.com

عـزرا باونـد: Ezra Pound ١٨٨٥ – ١٩٧٢، شاعـر أمريكـي مـن رواد الحركـة الحديثة.

هـاري تروما ن: Harry Truman ١٨٨٤ – ١٩٧٢، وهـو الرئيس الأمريكي الثالث والثلاثون للولايات المتحدة الأمريكية في الفترة ١٩٤٥ – ١٩٥٣ م.

دانتي: Dante ١٥٣٦ – ١٥٨٦، راهب وشاعر ورياضي إيطالي شهير، كما كانت له اهتمامات بالفضاء وظواهر الكون .

شكسبيـر: Shakespeare ١٥٦٤ – ١٦١٦ يعـد أحد عظماء الأدب العالمي الحديث، ومن أعماله ماكبث، الملك لير، وحلم ليلة صيف.

رانـدي ثورنهيـل: Randy Thornhill عالـم بيولوجـي أمريكي، يعمل أستـاذًا لعلم الأحيـاء بجامعـة نيو ميكسيكو بالولايات المتحدة، وله كتـاب أصدره عام ٢٠٠٠ بعنوان " التاريخ الطبيعي للاغتصاب ".

داروين: Darwin ١٨٠٩ – ١٨٨٢ م. كاتب وعالـم إنجليزي شهير ، صاحب نظرية التطور.

جيفـري ميللـر: Geoffrey Miller عالم نفس معاصر، ولد في ١٩٦٥، هو أستاذ علم النفس بجامعة ميكسيكو ومتخصص بعلم النفس التطوري .

https://jadidpdf.com

(٦)

لماذا نحبُّ

تطور الحب الرومانتيكي

"نوافير تتمازجُ مع النهر،

والأنهارُ مع المحيط؛

رياح الفردوس تختلط للأبد،

مع العاطفة العذبة؛

لا شيء في العالم يبقى وحيدًا؛

كل الأشياء بقانون إلهي

تتعشَّق وتتضافرُ وتذوب في الأشياء الأخرى:-

فلماذا أنا

لستُ معك؟"

بيتسي بايش شيلي

"فلسفةُ الحب"

https://jadidpdf.com

"يبدو أننى أحببتكِ على أشكال لا حصر لها / مرات لا عدد لها / فى حياة إثر حياة / طوال عمر بعد عمر... / اليوم ها هو مكدَّس عند قدميك / وجد ضالته أخيرًا: فيكِ: الحبُّ / حبُّ الجنس البشرى فى كل أيامه / منذ الأزل وحتى الأبد." الشاعر الهندى رابندرانت طاغور، كان يشعر أن حبه لامرأة قد عبر الدهور داخل عقل خُلق منذ بداية الأزمان. بالفعل، نحن نحمل كل تاريخ فصيلنا البشرى مطمورًا فى عقولنا، كل المسارات والدوائر التى شيَّدها أسلافُنا فيما يغنون ويرقصون ويتشاركون حكمتهم وطعامهم ليتوددوا إلى أحبتهم وأصدقائهم، وحينئذ يقعون فى الحب "معه" أو "معها".

كيف حدث أن صرنا نغازل ونحب بالطريقة التى نفعلها؟ الفيل الفحل لم يُمطر "تيا" بالقصائد لكى يثبت لها أنه ملك الأفيال. سكيبر الذى وجد حبيبته الصغيرة فى أحد مساءات الربيع، لم يغن أغانى روك آند رول لآلاف من إناث القنادس لكى يؤثر فيهن أولا. ميشا وقع فى غرام ماريا بمجرد أن هزت ماريا نيلها الكلبى ودعته للعب معها. لكل الحيوانات تفضيلاتها التزاوجية. ومعظمها تُطور أساليب تزينها وغزلها باختلاف أنواعها لكى تبهر أولئك الذين سيصبحون عشاقًا. لكن ليس من مخلوقات سوى الإنسان، الذى يستعرض مواهبه على هذا النحو المبالغ فيه كما فى سونتات القصائد والقفز من الطائرات.

كما لاحظ عالم النفس جيوفرى ميللر، العديد من صفاتنا البشرية الاستثنائية، مثل مهاراتنا اللغوية المنمقة، انجذابنا لكل أنواع الرياضات، حميتنا الدينية، خفة ظلنا وقيمنا الأخلاقية، جميعها مهارات شديدة التنميق، غالية الثمن، نؤديها من أجل عملية التزاوج، وعديمة الأهمية للغاية فى رحلة الكفاح من أجل الوجود لكى نرتقى بالكاد من أجل أن نحيا يومًا آخر. كان على الحيوانات أن تبرز، على الأقل جزئيًا، لكى تساعدنا على الغزل والفوز فى لعبة التزاوج.

والأكثر من هذا. فقد عرضت هذا على كل المغازلين الرائعين الذين تتبعناهم لكى نقنعهم بالرفقاء المقترحين، فوجدنا أن الرجال والنساء أيضا قد طوروا شبكة معينة فى أمخاخهم لكى يستجيبوا لتلك السمات: الدائرة الكهربية للحب الرومانسى. تلك العاطفة، الصورة المطورة من الانجذاب الحيواني، تنبثق للوجود لكى تدفع كلا منا لكى يختار من

https://jadidpdf.com

بيـن العديـد من العروض الغزليـة المتنوعة، فنفضل واحدا بعينه، ثم نبـدأ رقصة التزاوج الأولية حصريًا "معه" أو "معها".

لكـن "ميللر" أبـدًا لم يخبرنا متى، أيـن، أو لماذا بدأ الكائنُ البشـريُ فى تطوير تلك المواهب. وأنا لم أقدم تفسيرًا حول كيف تحوَّل فصيلنا من مخلوقات كانت تشعر بانجذاب مؤقت لفرد "بعينه" إلى رجال ونساء مستعدين للموت من "أجلها" ومن "أجله".

شيء حدث فى عمق الزمان، أنتج اندفاع الإنسان المحموم ذاك، نحو الحب.

الحب فى الأشجار

أشجارُ النخيل، أشجار التين، أشجار الكمثرى البرية، أشجار الماهوجني، الأشجار دائمة الخضرة، أشجار، أشجار، وأشجار أكثر وأكثر تنبسط على أراضى أفريقيا الشرقية منذ ثمانية مليون سنة.

هنـا عاش آخر أسلافنا من ساكنى الغابـات. للأنثروبولوجيين دليلٌ مباشر صغير عن طبيعـة حياة أسلافنـا اليومية. ولكن أجدادنـا الأوائل ربما عاشوا علـى النحو الذى يعيشه التشيمبانـزى الحديـث. نحن البشر نتشارك أكثر من ٩٨٪ مـن الحامض النووى DNA مع تلـك المخلوقـات. التشيمبانزى الأفريقى القياسي، وفصيل قريبـه الأصغر المدعو بونوبو مـا زالـوا يحيون فيما تبقى من تلـك البيئة الأفريقيـة الأولية. ويظهـر التشيمبانزى سمات عديـدة مـن تلك التى تشـارك فيها مع أجدادنا الأوائـل. كما التشيمبانـزى القياسى الراهن والبونوبـو، بالتأكيـد عاش أسلافنا فـى تجمعـات، تتكون عادة مـن ثمانين إلـى مائة ذكر وأنثـى. كانـوا ينامون فى أعالـى الغابات المظللة بـأوراق الشجر، يستيقظـون بعد الفجر، ويهبطـون أرض الدغـل ليقوموا بجـولات تكرارية فى محيـط المنطقة المشتركـة. لابد أن يلتقيـا لأعضـاء ويمتزجوا منفرديـن أو فى جماعـات صغيرة، يتناولون الطعـام ويتبادلون الاجتماعيـات العاطفية. الأسلاف الأوائل من البشر أولئك عرفوا من هو عضو الأسرة، كما عرفـوا الصديـق، وعرفوا الخصـم. وكانـوا يثرثرون فيما بينهم عبر مـا لا يقل عن خمسين نوعًـا مـن الصيحـات والأصوات الحـادة، وكذا ثلاثين إيمـاءة وحركة تعبيريـة. تمامًا مثل تشيمبانـزى اليـوم، كانوا يستخدمون الصخـور كمطارق ليكسروا حبـات البندق، وخلاّت الأسنـان يصنعونها من العُصيّ الرفيعة، والمناديل من أوراق الشجر والحشائش المبطّنة.

https://jadidpdf.com

مثل التشيمبانزى كانوا يقذفون الأحجار والعصى لكى يهاجموا ويسيطروا، وليتصيدوا القرود. كانوا يتقاسمون اللحوم، ويشنون الحروب على الجيران التشيمبانزي، لكى يستولوا على أراضيهم. بعضهم كانوا يمزحون، وبعضهم كانوا قادةً، آخرون كانوا جسورين، مخادعين، فضوليين، أو عدوانيين. والكثير منهم كانوا يصنعون الصداقات، والعداوات، يمنحون البراعم كهدايا، يدافعون عن الرفاق فى المشاجرات، ويمكثون جوار الأقارب الذين قضوا نحبهم. وكانوا كذلك يمارسون الحب. التشيمبانزى والبونوبو من بين أكثر الحيوانات النشطة جنسيًا فوق الأرض. يقبّلون، أحيانًا قبلة فرنسية عميقة، يجولون ذراعًا فى ذراع، يتعانقون، يضربون أحبتهم برفق، يربتون، يتزيّنون، ينحنون أمام بعضهم البعض، وغالبًا يتزاوجون خلال معظم (إن لم يكن طوال) دورة الإناث الشبقية. لكن على عكس البشر، كان أسلافنا الأواخر من قاطنى الأشجار غير انتقائيين فى علاقاتهم العاطفية – تماما مثل تشيمبانزى وبونوبو أيامنا الراهنة. فى ذروة الدورة الشبقية، كانت الأنثى من الأسلاف تقترن بذكر واحد وترحل عن ا لتجمع لكى تتزوجه فى خصوصية. لكن تلك العلاقة مؤقتة، فى معظم الأحوال لا تزيد مدتها على أيام قليلة أو أسابيع. لم يكونوا يقعون فى الحب. دون شك كان لأقربائنا الأوائل "تفضيلاتهم"، مثل بقية الكائنات الأخرى. لكن هذا الشبيه البعيد لم يُظهر ذلك التركيز المهووس على حبيب فرد محدد، ذاك المميز جدا فى حالات الهوى والعشق لدى البشر. وربما لم يكوّنوا أبدًا شراكة مكتملة تسمح بتربية الصغار. الأم لا تحتاج رفيقًا ليساعدها فى حماية صغارها. تمامًا مثل التشيمبانزي، كانت الأمهات تربى صغارها بمفردها. إلا أن بعضًا من أسلافنا من قاطنى الأشجار لابد وأنهم قد شعروا بانجذاب نحو شريك ما "أكثر" من سواه، نوع من الألفة ربما تطور فى الأخير إلى ذلك الحب الإنسانى. متى، أين، وكيف بدأت الإنسانية، بتلك الطاقة والعنفوان، لا أحد يعرف. على أننى أعتقد أن تلك الرحلة بدأت مباشرة بعدما بدأ أسلافُنا فى الهبوط من أشجار شرق أفريقيا ليشيّدوا عالمًا جديدا فوق هذه الأرض المفعمة بالمخاطر.

الخطوة البشرية

الحفريات البشرية الأولى جاءت من تشاد الشرقية. فى عام ٢٠٠٢، سجل الأنثروبولوجيون كشفهم جمجمة شبه مكتملة وأيضًا العديد من الأفكاك والأسنان فى تلك الدولة فى أواسط أفريقيا[١]. شبيهٌ ما بالإنسان عاش هنا، بالقرب من البحيرة العذبة

https://jadidpdf.com

الضحلة، منذ ما بين ٦ – ٧ ملايين من السنين. لابد أنهم كانوا يقضون معظم أيامهم في الأشجار التي تتكاثف على طوال الشاطئ. البعض لابد أيضًا كان يخاطر بالنزول للسهول المكشوفة، الملاصقة لشرائط الغابات التي تتمايل فيها أعشاب البرارى. ربما راحوا يتتبعون نسرًا إلى حيث جثة نصف مأكولة لظبيّ أو لأحد الوحوش الضارية. ربما كان الأشجع من بينهم هو الذى يرمى العُصيّ أو الأحجار على الأسود التى تأكل، لكى يسرقوا وجبة طعامها. البعض ربما خاض فى المستنقع العميق أيضًا، وهو يرقب محاذرًا فرس نهر غاطسًا لكى يتصيد سلحفاة أو يحبس فى زاوية غزالا جاء ليشرب. نعلم القليلَ عن أولئك الأقرباء. عظامهم لا تخبرنا حتى إن كانوا يسيرون على قدمين أو أربع أقدام. ولكن "تيوماي"، الجمجمة كما يسميها أهالى تشاد، كانت جزءًا من سلالتنا البشرية. حقًا، مخّه لم يكن أكبر من مخ التشيمبانزى. إنما كان له وجه أكثر تسطيحًا، وفك أكثر شبهًا بفك الإنسان، وكذا أسنان شبيهة بما لدى البشر. وكان هو وأقرباؤه يتغازلون، يتزاوجون، وينجبون. وأنجب أطفالُهم، وأنجب أطفالُ أطفالِ أطفالهم أيضًا لأنه قبل حوالى ٣,٥ مليون سنة، كان العديد من أشباه الإنسان يجوبون الغابات الشاسعة والمفتوحة وغابات السافانا التى تمتد بطول شرق أفريقيا. وجد الأنثروبولوجيون المئات من العظام والأسنان الأحفورية. تلك الأقوام قد تغيرت. وجوههم، سيقانهم، مؤخراتهم، والجماجم، جميعها تدل على الرجال والنساء الذين مشوا منتصبين على قدمين، بدلا من أربع. أنا أعنى تلك الخطوة البشرية. بينما تتوازنُ أعناقنا فوق أكتافنا، وتمتشق عمداننا الفقارية فوق مؤخراتنا، وتنبسط الساق، وتنثنى الركبة، لنطرق الأرض بكعوبنا، ونلف وندور حول كاحل القدم ثم نقفز فوق أطراف أصابعنا، حتى نكاد نسقط تقريبا دون جهد للأمام.

هذا التجديد الفردى كان له أن يغير كثيرًا فى طبيعة الحياة فوق الأرض. عن طريق المشى على قدمين، أصبح بوسع أسلافنا أن يحملوا الصخور ويلقوا بها على الفهود أو الأسود التى تهاجمهم فى الظلام. عن طريق المشي، أصبح بوسعهم أن يحملوا العصيّ ليحفروا الأرض ويزرعوا البذور والبراعم. عن طريق السير، صار بوسعهم أن يقذفوا الأحجار الصغيرة على الحيوانات الضئيلة التى تعشش فى الحشائش. السير على قدمين أيضًا حرّر اليدين من أجل التلويح للتعبير، كما حرر الأفواه للنطق بالكلمات. عن طريق السير، والتجميع، وحمل الأشياء، بدأ أسلافنا خطوتهم غير المدوّنة نحو الحداثة.

كل هذا حقائق. الآن من أجل النظرية. أعتقد أن الخطوة البشرية سببت مشاكل للإناث: أصبحن مضطرات إلى حمل أطفالهن على أذرعهن بدلا من حملهم فوق ظهورهن.

https://jadidpdf.com

فى الأشجار، كانت إناث أسلافهن من ذوى الأربع من أشباه التشيمبانزى يحملن صغارهن على ظهورهن. فى تلك البيئة المكسوة بأوراق الشجر كانت الأيادى حرّة لجمع الثمار والخضروات. وكان بوسع الأنثى بسهولة أن تتسلق الأشجار وأن تهرب من المهاجمين إلى مكان آمن عال عن الأرض. ولكن ما أن بدأ أسلافنا فى المشى على الأرض أسفل الأشجار وفى الخارج فى السهول المفتوحة، وكذا فى حمل العصى والأحجار ليحصدوا الطعام، أظن أن الأنثى أصبحت محمَّلة أكثر بالأعباء.

كيف يمكن لأم صغيرة أن تحفر الأرض لبذر الجذور، أو تصيد الحيوانات الصغيرة بيد واحدة، بينما تحمل طفلا متكورا يزن عشرين رطلا باليد الأخرى؟ كيف يكون بوسعها أن تهرب بسرعة من الأسود الجائعة التى يسيل لعابها بينما تئن تلك الأنثى بحمل ذراعيها المحملتين؟ أظن أن تلك الإناث الأولى قد بدأت فى الاحتياج إلى رفقاء لكى يساعدوا فى الإطعام والحماية، على الأقل فى فترة حملهن وتربيتهن الصغار.

وهكذا وبينما تبنَّى أجدادنا الحياة على الأرض الخطرة، أصبح الترافق والعلاقة الثنائية أمرًا حتميًا للإناث وأمرًا عمليًا للذكور. وهكذا تطوَّر الأمر إلى الارتباط برفيق واحد، وهى العادة البشرية فى تشكيل علاقة ثنائية بين رجل واحد وامرأة واحدة فى وقت واحد[1].

لدينا بعض الأدلة على حدوث التطور إلى الزواج الأحادى منذ زمن بعيد. حديثًا، كانت عظام الرجال والنساء الذين عاشوا قبل حوالى ٣,٥ مليون سنة، تم حساب أحجامها ووجدوا توافقًا مع الهياكل العظمية. وتبيَّن أن الرجال كانوا على نحو ما أكبر حجما من النساء؛ وللحق كان الجنس يختلف بين واحدهم والآخر تقريبًا، كما يختلف على نحو نسبى بين رجال الزمن الحديث ونسائه. عادة ما يستخدم الأنثروبولوجيون اختلافات الحجم بين الجنسين فى فصائل الكائنات ليقيسوا أى نوع من الحياة الاجتماعية كانت تعيش تلك الجماعات. وأشارت تلك الاختلافات الحجمية إلى أن أولئك الأقارب الأوائل عاشوا حياة أقرب ما تكون للوحدات الاجتماعية التى نعيشها الآن: "كانوا أحاديى التزاوج على نحو مبدئي[2]".

https://jadidpdf.com

وجد العلماء أدلة وراثية جينية أيضًا تؤكد أحادية التزاوج لدى أسلافنا الأوائل. تذكرون جرذان البراري، تلك الكائنات الشبيهة بالفئران التي تكون تزاوجات ثنائية فورًا بعد البلوغ وتمضي حياتها مع شريكها في جحر. عالم الأعصاب توم إنزيل وزملاؤه اكتشفوا زيادة حامض DNA في الجين الذي يتحكم في توزيع الهرمونات المستقبلة في المخ، وكذلك غياب حامض DNA في تلك الكائنات التي ليس لديها انتقائية في اختيار الشريك، أولاد العمومة غير الاجتماعيين من الجرذان الجبلية. أخذ أولئك العلماء عينة ضئيلة من حامض DNA من جرذان البراري وحقنوها في ذكور ذوي خصال شديدة النفور اجتماعيًا. وبكل تأكيد وُجد أن تلك الجرذان قد بدأت في تكوين علاقات ثنائية مع إناث محددة بعينها[٤].

للبشر جينات مشابهة لتلك التي تتحكم في نشاط الغدة النخامية. وبعض الناس (وليس كلهم) يحملون هذا التزايد في حامض DNA في هذا الجين[٥]. يومًا ما سنعرف ماذا تعمل بالضبط تلك المنطقة الجينية في الناس، ولماذا يحملها البعض ولا يحملها البعض الآخر. حتى الآن بوسعنا أن نقول التالي: منذ زمن بعيد جدا، كان على البشر أن يكوّنوا ثنائيات لكي يربوا صغارهم- لأنه يوجد على الأقل جين واحد يتحكم في أحادية التزاوج، والسلوكيات المرتبطة بذلك، وهذا الجين موجود في حامض DNA الخاص بنا.

"اثنان خيرٌ من واحد"، هكذا يقول الإنجيل[٦]. وأظن أن أسلافنا قد أدركوا هذه الآية قبل أكثر من ٣,٥ مليون سنة.

تطور الطلاق

على أنني لا أرى أن ذلك الرباط الثنائي لابد أن يكون أبديًا. في كل أنحاء العالم حيث مسموحٌ للبشر بالطلاق (وبوسعهم الطلاق اقتصاديًا)، يوجد الكثيرون ممن يختارون الطلاق. إذا ما سألتهم لماذا يفصمون وحدتهم، يعطيك كل منهم إجابة مختلفة. لكن ارتباط البشر له أنماط عدة، وبعض هذه المخططات أخذ في التطور في مهد النوع البشري.

https://jadidpdf.com

توصلتُ إلى هذا الاستنتاج بينما كنت أجمع معلومات حول الطلاق فى تنويعة بشرية من خمس وثمانين من التجمعات البشرية المسجلة فى كتاب الديموجرافى السنوى فى الأمم المتحدة[٧]. وجدت كمًا مثيرًا للدهشة من نماذج الانفصال بين الناس. كانت هناك توقعات عديدة، دون شك. ولكن كقاعدة، فإن الأزواج حول العالم الذين انفصلوا يكثر انفصالهم فى العام الرابع من الزواج، وفى منتصف العشرينات من أعمارهم، مع وجود طفل صغير.

فى البدء كانت تلك النماذج بلا معنى بالنسبة إلىَّ. ولكن بعدما قرأت حول عادات التزاوج والاقتران فى الكائنات الأخرى، بدأت أرى بعض التوازيات الخارقة.

فقط ٣٪ من الثدييات تقترن كزوجين لتربية صغارهما، البشر من بينهم، ولكن تلك العادة تحدث فقط تحت ظروف خاصة. من بينها: إناث الثدييات تكوِّن رابطة ثنائية حينما لا يستطعن أن يربين صغارهن بمفردهن.

مثل الثعالب. الثعلب وأنثى الثعلب يكونان رباطًا ثنائيًا فى منتصف فبراير، يحفران جحورًا عديدة، ويربيان صغارهما معًا. يفعلان هذا لأن الأنثى تحمل أكثر من خمسة صغار ضعيفة لا حول لها ولا قوة، تولدُ عمياء وصماء. حليب الأنثى يكون خفيفًا للغاية حتى أنها تضطر للبقاء فى الجحر بشكل مستمر تقريبًا لإرضاع صغارها. تكاد تموت من الجوع ما لم يطعمها أحد. لهذا تكوِّن هى و"صديق خاص" ما رابطة ثنائية ليربيا معًا صغارهما. وبينما يشرع الصغار فى التجوال خارج الجحر فى ذروة الصيف، ينفصل الرفيقان. انتهت مهمتهما معًا. فى العام التالى ربما يعيد الزوجان رباطهما، ولكن فى الأغلب سوف يتخذ كل منهما رفيقًا مختلفًا.

مسلسل أحادية التزاوج شائع لدى أصدقائنا من ذوى الريش. طائر أبو الحناء المغرد الذى يُزيِّن بموسيقاه وحضوره حدائقنا كل ربيع، يترافق فى ثنائيات مع كل موسم تزاوج. لا شك أن الرفيقين يتقاسمان الواجبات كذلك. أحدٌ ما لابد أن يرعى البيضة حتى تفقس، ثم يحمى الفراخ الوليدة؛ بينما يقوم الآخر بتوفير الطعام للأسرة. يُفرخ ذاك الثنائى الناجح مواليدَ عديدة ويُربيها. ولكن، ما أن تنمو الأجنحةُ الصغيرةُ وتطير بعيدًا، ينفصل الأبوان. فى العام التالي، العديد منها سيتخذ شريكًا جديدًا.

https://jadidpdf.com

وهكذا، في تلك الفصائل التي تترافق لتربي الصغار، يبقى الكثير منها فقط بما يكفي لكي تنمو صغارها وتتجاوز مرحلة الطفولة.

المبدأ ذاته يبدو أنه مطّبقٌ لدى البشر. نجد في المجتمعات التقليدية، أسلوب الحياة مع التمارين المعتادة، وحمية إنقاص الوزن. نقص الوزن الذي كان مرتبطا بطقس تربية الصغار لفترة ممتدة من الوقت يمنع حدوث التبويض لسنوات عديدة بعد المخاض. من بين تلك المجتمعات كان كانج بوشمان في أفريقيا الجنوبية. سكان أستراليا البدائيون، الفينيون في غينيا الجديدة، اليانومامو في الأمازون، والنيتسيلكي في الإسكيمو. النساء في تلك الثقافات يملن إلى حمل الصغار كل حوالي أربع سنوات. وكنتيجة لذلك، يعتقد الأنثروبولوجيون أن فترة السنوات الأربع، هي الفترة الطبيعية التي تفصل بين كل حمل وآخر طوال فترة عمر الإنسان فيما قبل التاريخ[٨].

وهكذا فإن فترة حضانة الإنسان متماثلة بشكل عام في أنحاء العالم كافة لفترة الزواج التي تنتهي بالطلاق.

وهكذا، ها هي نظريتي: ربما مثل طيور الحناء المغردة، والثعالب، والعديد من الكائنات من سلالة التزاوج الأحادي، كان أسلافنا البشريون الأوائل الذين عاشوا قبل ٣,٥ مليون سنة، يظلون في تزاوجات ثنائية فقط بما يكفي لتربية طفل واحد خلال مرحلة طفولته، حوالي أربعة أعوام.[٩] حينما لا تحتاج الأم إلى حمل الطفل وحضانته على نحو مستمر ويكون بوسعها أن تتركه مع جدته، خالته، ابنة خالتها، أو مع صغارها الأكبر سنا، في أثناء جمعها الطعام، فإنها لا تعود في حاجة إلى رفيق بكامل الوقت لكي يؤمّن حياة الطفل. في الحقيقة بوسعها أن تحصل على الطلاق إذا ما وجدت رجلا جديدا تحبه أكثر. وكان للطلاق البدائي أيضًا توابع جينية: الرجال والنساء الذين "يتزوجون للمرة الثانية" قد يربون أطفالا لآباء وأمهات آخرين؛ صانعين بذلك نماذج خيرية منوعة للتعدد النسبي.

"المشكلة ممكنة فقط في ملابس العمل"، هكذا كتب خبير الصناعة هنري ج كيزر. وما أن تطور مسلسل التزاوج الأحادي عبر أجيال لا تُحصى، أعتقد أن هذا المراس الفطري البشري مختار لدوائر مخية كهربية قصيرة المدى في اتصالها. بالتزامن مع

https://jadidpdf.com

هـذا الابتداع الملحوظ جاءت الفكرة البشرية التى تُسمى "الأب"، "الزوج" والأسرة التى تتمركـز حول النـواة، والميل الإنسانى لعدم الراحة من العلاقـات الطويلة، وولع الإنسان بفصم العلاقة والتزاوج من جديد: مسلسل التزاوج الأحادى.

ولكن هل هذا الميل الفطرى إلى تكوين شراكة قصيرة الأمد، تسبب فى إشعال تطور الحب الرومانتيكى لدى الإنسان؟

ربمـا تسبب. ربما الانجذاب الذى يشعر بـه التشيمبانزى والمخلوقات الأخرى نحو رفيـق "مخصوص" قد أصبـح أكثر حدَّة واستمرارية حتى أن الرجـال والنساء البدائيين بـدأوا فى تكوين ثنائيات لتنشئة الصغار باعتبارهم فريقًا. وعندئذ ما أن يبدأ الانجذاب فى الانحسار ببطء، حتى تنمو مشاعر التلاصق الحادة. حينما يبدأ صغيرهما فى الحبو خارج مرحلـة الطفولـة، أظـن أن الزوجين يبدآن فـى البحث عن حب طازج. شـركاء قليلون ربما يبقـون معًا لكى ينجبوا أطفالا أكثـر، والعديد غيرهم يبحثون عن رومانس جديد، وبلا وعى يُدفعون لإنتاج أطفال جدد.

لكـن عمليـة التزاوج بالتأكيد كانت أسهل على نحو مـا منذ ٣,٥ مليون سنة. أقول هذا لأن أولئـك الجنوبييـن كان لديهـم فـراغ جمجمى حوالـى ٤٢٠ سم مكعب، أكبر على نحو طفيـف مـن متوسط حجم جمجمة التشيمبانـزى. وأشارت الانطباعـات التى تكونت حول الغشاء المخى الموجود داخل جماجم تلك الحفريات إلى أن نطاق اللغة البشرية لم يكن قد اتسـع. لم يكونوا يتحدثون بالطرائق الإنسانية المعتادة. علاوة على هذا، لم يترك الأجداد رسومًـا علـى جدران الصـخور، وليس من مزامير أو طبـال من صنع أياديهم. إنهم حتى لم يصنعـوا سكاكين أو أقداحًا صخريـة أو أى أدوات صـخرية للصيد، وهى العلامة الدماغية للنـوع البشـرى. أسلافنا لـم يكونوا قد طوروا الموهبـة اللغويـة أو أى أدوات غزلية مما تتفاخـر بهـا الإنسانية. تطور اللغة ترادف مـع تطور تلك المواهـب الإنسانية المميزة فى الغزل، تلك التى أعتقد أن الحب الرومانسى لابد أن يُزهرها.

لكى يغازلوا، كان على الجنوبيين الأوائل أن يعتمدوا على حالتهم فى المجموعة، على حكمتهم وسحرهم الشبيهين بما لدى التشيمبانزى. ربما كانوا يشعرون بعمق بالانجذاب

https://jadidpdf.com

نحو رفيق ما، وربما بقوا ملتصقين برفيق التزاوج لعدة سنوات. لكن العديد منهم ذهب ليغازل ويحب رفيقًا جديدا

"أيها العالم الجديد الجسور"

العالم الجديد الجسور الخاص بالبشر، ذاك الذى تساءلت عنه ميراندا فى مسرحية "العاصفة" لشكسبير، بدأ فى الظهور منذ حوالى مليونى سنة. كان البشر الجدد قد بدأوا يجوبون السهول المفتوحة التى هى اليوم دولتا كينيا وتنزانيا- homo Habilis أو الإنسان ذو اليدين.

وجد الأركيولوجيون أكوامًا من أدواتهم الحجرية غير المكتملة منثورةً عبر سهول شرق أفريقيا[١٠]. أجيال إثر أجيال من البشر الأوائل "هومو هابيليس" لابد قد أتوا إلى تلك المناطق الحجرية لكى يصنعوا مطارق من الحجر، وسكاكين، وسندانًا، وأدوات أخرى، ثم خلَّفوا وراءهم شظايا صخرية وأجزاء غير مكتملة وقطعًا ناتئة من الصخور الزجاجية والكوارتز والأحجار الكلسية. لم يكونوا أصحاب مهارة عالية. لقد ضربوا فقط وجها أو وجهين من الصخرة ليصنعوا حافة حادة أو مدببة. لكن تلك الأدوات البدائية كانت فائقة بالنسبة لأى أدوات صنعتها أى كائنات أخرى كانت تعيش فى تلك الحقبة.

أسلافنا هابيليس كانوا أيضًا يتجمعون حيثما يبدو أنها أمكنة لتوليد اللحوم. هناك كانوا يجرون كتلا ضخمة من نتاج لعبة القنص، ثم يجلسون ويقطِّعون شرائح اللحم بالعظام، يزيلون النخاع والدهون، ثم يتقاسمون الطعام. وُجد حوالى ٢٥٠٠ قطعة من عظام الحيوانات فى تلك الأكوام من النفايات. ثمة دلائل على أن أسلافنا كانوا يقنصون تشكيلة ضخمة من الحيوانات الكبيرة، أيضًا. الحمار الوحشى البدائي، الخيول، الخنازير، القرود، الغزلان، وعدة أنواع أخرى من الظباء كانت من ضمن طرائدهم. ولأن تلك الحيوانات كانت كبيرة الحجم جدًا لأن تُستهلك على نحو فردي، فإن أقرباءنا كانوا يتقاسمون غنائمهم تبعًا للقواعد الاجتماعية المُتَّبعة.

https://jadidpdf.com

وتركوا أيضًا ما يمكن اعتباره دليلا على الحب الرومانتيكي.

بعض أولئك القنّاصة تركوا عشرات الأدوات الحجرية حول فيل ساقط. عظامه كافة بقيت ماعدا نابه وحوافر أصابع قدميه. هل أزالوا تلك الزوائد كتمائم لجلب الحظ في القنص، أم في الحب؟ هل كان أولئك القناصة يمنحون تلك التذكارات لكي يسلبوا قلوب فتيات "لهن خصوصية ما"؟

أقترحُ تلك الاحتمالات جميعها، لأن تلك الأقوام كانت آخذة في نمو العقل واكتساب الذكاء. أحد أولئك الـ هومو هابيليس، ممن عاش قبل حوالى ١,٨ مليون سنة، فيما يعرف الآن بالمناطق الوعرة "كوبى فورا" بكينيا، بلغ حجم الفراغ الذى شغله المخ لديه حوالى ٧٧٥ سم مكعب. أصدقاؤه وجيرانه كان حجم الجمجمة لديهم في متوسط ٦٣٠ سم مكعب. وجدير بالملاحظة أن إحدى الجماجم التى عمرها ١,٨ مليون سنة كان بها فراغ في الجانب الداخلي، وهي تعادل المنطقة المخية التى نعرفها اليوم باسم منطقة بروكا. يستخدم الإنسان تلك المنطقة المخية لتكوين الكلمات وإنتاج الأصوات التى تشكلُ اللغة البشرية.

إنه الكلام. ثمة نظريات مختلفة عدة حول تطور اللغة البشرية حتى أعلن مجمع اللغويات في باريس عام ١٨٦٦، أنه لن يقبل مقالات جديدة حول هذا الموضوع. هذا الإعلان تقريبا لم يردع أحدًا. وأنا لن أقدم نظرية تفصيلية أخرى. ومع هذا، فحينما بدأت منطقة بروكا المخيَّة في اتخاذ شكلها الآدمى منذ ١,٨ مليون سنة، أصبح منطقيًا الاعتقادُ بأن بعض أسلافنا قد بدأوا في الكلام بنوع ما من اللغة البشرية البدائية.

بوسع المرء بالتأكيد أن يرى أهدافًا عديدة للغة. عن طريق الصخب الذى يحمل أو لا يحمل المعنى، تشكَّلت ثم أعيد تشكيل الكلمات، وبالكلمات المتواترة نحويًّا تكونت الجملة. رجال ونساء الـ هومو هابيليس استطاعوا تكوين الجدل، صفقات الهجوم، مؤانرة القادة، الاحتيال على العدو، تعليم المهارات، توبيخ الغشاشين، نشر الأخبار، وضع القواعد، تسكين الحزن والدموع، الدفاع عن الأقرباء، استرضاء الآلهة، واستدعاء الأحداث التى حدثت منذ سنوات.

https://jadidpdf.com

الأحاديث الآدمية الأولى كانت غالبًا حول الطقس. أقول هذا لأنني ألاحظ أهمية حديث الناس حول هذا الأمر وتكراريته. لا شك أن أسلافنا أيضا كانوا يتناقشون حول: أي طريق سلكه الحمار الوحشي، عند أي جرف تحتشد القرود الأفريقية وقت الغسق، البطيخ الناضج بالقرب من الوادي الضيق، ولماذا كان طفل "مارا" يبكي في الليل. من المحتمل أنهم قد عبَّروا عن مئات الأفكار الأخرى والمشاعر التي كانت تمر في يومهم، أو البارحة، أو الغد.

لكنهم عن طريق الكلمات أيضًا استطاعوا أن يمارسوا الغزل. كان بوسع الرجال والنساء قص الحكايات الذكية، وإنشاد النغمات الجنسية، وإغواء العشاق المحتملين بأفكار مثيرة. عن طريق الكلمات، كان بوسع أسلافنا أن يجاملوا، يُغووا، أو يشاكسوا. كان بوسعهم أن يثرثروا، يسردوا الحكايات، وأن يتهامسوا مع الأحبة أيضًا. وفيما أخذت اللغة البشرية الأولى في الظهور بالتدريج، لابد وقد بدأ أسلافنا هذه الدردشة البشرية التي لا نهاية لها حول "هو"، و"هي". في هذا التوقيت من رحلة تطور الإنسان، أظن أن الدوائر الكهربية للمخ في جاذبية الحيوان قد بدأت تتطور إلى الصيغة البشرية: الحب الرومانتيكي. أضع هذه الفرضية بسبب سلسلة من الأسباب ذات الصلة.

فتى ناريو كوتوم

مات فتًى. غرقت عظامه في وحل مستنقع منذ حوالي ١,٦ مليون سنة، فيما يُعرف اليوم باسم: كينيا. في عام ١٩٨٤، جمَّع أنثروبولوجيو حقبة ما قبل التاريخ، تقريبًا معظم بقاياه الأحفورية[١١]. حينما أعادوا تركيب عظامه وأسنانه، شخصوا أمام صبي كان ما بين الثامنة والثانية عشرة من عمره. كان على نحو ما يشبهني ويشبهك.

صبي ناريوكوتوم، Nariokotome Boy. كما أطلق الأنثروبولوجيون على هذه الحفرية المدهشة. كان طوله يناهز الستة أقدام، ودخل مرحلة البلوغ. يداه، ذراعاه، مؤخرته، ساقاه، كانت جميعها مشابهة لما لدينا. في الحقيقة، لو أنه ارتدى قناعًا، لأمكنه التجول في شوارع اليوم دون أن يلحظه أحد. ولو أنه خلع خوذة رأسه، لانقطعت أنفاسنا

https://jadidpdf.com

مـن الدهشة. كان لفتى ناريوكوتوم خط حاجبين ثقيلين فوق عينيه. جبهته كانت منخفضة ومائلة. ووجهه كان ناتئًا. أسنانه كبيرة. ولم يكن له ذقن.

علـى أنه، هـو وأقرباؤه من ذوى القوائم المنتصبة، كانـوا قد تطوروا فى نواح عدة. أولئـك الناس صنعوا أدوات مدهشة، تُعرف باسم الفؤوس اليدوية. بعضها كان على شكل حبَّـة اللـوز، والبعض مثل الكمثـرى أو دمعة العين، والعديد منها بلـغ طوله ١٧ بوصة من القمـة المدببة وحتى القاع المستدير؛ وجميعها كانت متوزانة النسب ومتناسقة. هذا الفن الشعبـى كان لـه أحاديثه من أجل صناعة الأدوات والأسلحـة البدائية. وتركوا خلفهم آلافا من الفؤوس اليدوية انسيابية الشكل، وكذا ما لا حصر له من تشكيلة السواطير، والمعاول، والسكاكيـن، على طول المستنقعـات والبحيرات والشلالات والأنهار فى أفريقيا الشرقية. كانوا قنَّاصة.

كانـوا يصرعون المخلوقات الضـخمة أيضًـا. فقـد خلَّفوا وراءهم مئات الأدوات حول هيـاكل خراتيـت، أفيـال، أبقار، وحميـر وحشية. لكى يتتبعـوا، يحاصروا، ثـم يقتلوا تلك الضـواري، كانوا بحاجـة إلى مهارات مكانية ذات حساسية. لكـى يكوِّموا غنيمتهم، كانوا بحاجة إلى ذاكرة لروابطهم الاجتماعية والتزاماتهم ومهارات لغوية متقدمة. لكى يُشبعوا، يمنحوا، ينسقوا، يتعاونوا كجماعة، لابد أنهم احتاجوا إلى روح الدعابة، والحنو، والعديد مـن المهارات الاجتماعيـة التنفيذية الأخرى كذلـك. الرجال والنساء مـن السلالة منتصبة القامة التى تسير على قدمين فى طريقها لأن تغدو بشرًا.

صبى ناريوكوتوم وأقرباؤه أيضًـا روَّضوا النار.

لا الكمبيوتر، ولا المطبعة، ولا الآلة البخارية، كانت السبب فى تحول الإنسانية مثلما فعل ذلك التطور التكنولوجى الأولى: التحكم فى اللهب.

عـن طريـق النـار كان بوسعهم تصليـد رؤوس الرمـاح، طرد الثدييـات الصغيرة من جحورهـا بالدخـان، دفـع الفيلة نحـو المستنقـع، سرقة عشـاء الأسد، وإخافـة كل أنواع الكائنـات من كهوفها، ثـم الاستيلاء على تلـك الكهوف. المريض، الصغيـر، العجوز، كان بوسعـه اللجوء إلى المعسكر. كانوا قادرين على صيانة المعسكر. وكان بوسعهم مواصلة

https://jadidpdf.com

النهار بالليل، يتحدثون حول لهب النار، وينامون فى حماية بريقها. متحررين من إيقاعات الحيوانات الأخرى كافة، أسلافنا القدامى أولئك كان لديهم الوقت للغناء والرقص، يسترضون القوى المجهولة، يتأملون الأمس، يقررون الغد، ويستكشفون الأفق المترامى عند الشمال.

كانوا يستكشفون. حاملين الجمر الملتهب، نزح أسلافنا ذوو القامات المنتصبة خارج أفريقيا لكى يستكشفوا مناخات أكثر برودة، لأنهم قدروا على ذلك. منذ حوالى ١,٨ مليون سنة، بدأ طقس الأرض يتحول إلى الإغراق ليبدأ العصر الجليدى. دوريًا، كانت جبال الجليد تسحب مياه المحيطات فينخفض مستوى سطح البحر فى العالم أكثر من ثلاثمائة قدم، تاركًا طرق الأراضى الواسعة خارج أفريقيا. قطعان الحيوانات الضخمة كانت تتجه صوب الشمال لترعى فى أراض جديدة طازجة. وكانت عائلات الكائن المنتصب القادمة تتبعهم، تاركةً وراءها العظام والأدوات فى أوروبا البعيدة، الصين، جزيرة جاوة بأندونيسيا، منذ أكثر من مليون سنة.

قوة المخ

من بين كل النعم التى منحتنا إياها النار، يظل الأهم ربما هو مقدرة الجنس البشرى على طهو الطعام. وفى اعتقادى أن هذا الإبداع قد ساهم على نحو ملحوظ فى تطور الحب الرومانتيكى لدى الإنسان.

طهو الطعام أسرعَ من عملية إفراز الأحماض الأمينية التى تساعد فى عمليات الهضم[١٢]. طهى الخضروات يدمر المواد المؤكسدة السامة فى الجسم. وطهو أى طعام يخرِّب المواد العضوية الميكرو التى تنتزع المقاومة من الجهاز الهضمى وتقتل. ساعد الطهو صبى ناريوكوتوم، وأقرباءه، على أن يحيا ويترعرع.

لكن الطهو أيضًا أسرع من تطور المخ البشرى لسبب طريف. على الحيوانات أن تستهلك طاقة أيضية ضخمة من تلك الطاقة المسئولة عن أكسدة المواد الغذائية لكى

https://jadidpdf.com

تبنى وتصون القلب والكبد والكليتين والمعدة والأمعاء. وعليها أن تستهلك طاقة أكبر لكى تبنى وتغذى المخ. لذلك على الحيوانات أن تخصص توظيف مصادر طاقاتها. ولأن على المخلوقات التى تأكل بالأساس أوراق الشجر أن تخصص قدرا ضخما من الطاقة للأعضاء الهضمية، فإنها لا تستطيع أن تدعم مخًا مركبًا كذلك[١٣]. بينما تلك الكائنات التى تأكل اللحوم، لديها فائض من الوقود لكى توزعه على قوة المخ.

هكذا بالضبط فعل الإنسان الأول منتصبُ القامة. كان لدى صبى ناريوكوتوم حجم جمجمى يبلغ ٨٨٠ سم مكعب. وبعض أقربائه كان يصل حجم جمجمته إلى ١٠٠٠ سم مكعب، ليس أصغر كثيرًا من حجم الجمجمة لدى الإنسان المعاصر الذى يبلغ ١,٣٢٥ سم مكعب.

يا له من استثمار! فبينما المخ البشرى يمثل فقط ٢٪ من وزن أجسامنا، إلا أنه يستهلك ٢٥٪ من طاقتنا الأيضية، و٤٠٪ من جلوكوز الدم باعتباره غذاء. آلاف الجينات، فى الحقيقة ثلث الجينوم الخاص بنا، تحدد تطورها. خلال العام الأول، يستهلك الأطفال ٥٠٪ من طاقاتهم الأيضية لمجرد بناء ميكانيزم المخ وتشييد حدَّته وتصفيته[١٤]. الأكثر من هذا، فإن أقل خطأ فى تلك العمليات من شأنه أن يُضعف من وظائف المخ على نحو خطير. ولهذا كان التطور المخى للكائن منتصب القامة مكلفًا للغاية، مثلما هو ضعيف فى عمليات التحول والفقر الهندسى. هذا العضو المدهش لابد عليه أن يخدم أهدافًا شديدة الأهمية: من بينها التأثير على شريك التزاوج عن طريق أنواع جديدة من المواهب اللغوية، الفنية، الأخلاقية وغيرها من أساليب الإغواء.

الأمخاخ الأكبر حجمًا تسبب مشاكل للنساء، مأزق لحظة الولادة هى الأمخاخ التى اعتقد أنها أسرعت من تطور الحب الرومانتيكى.

مأزق الولادة

كيف أمكن لنساء البشر منتصبى القامة أن يحملن أجنَّة برؤوس كبيرة الحجم عبر قنواتهن الولادية الضيقة؟ حجم الحوض البشرى لابد أن يستعيد شكله الأساسى لكى يُمكِّن الإنسان من المشى منتصب القامة. وهكذا وبما أن رأس الجنين قد ازداد فى الحجم،

https://jadidpdf.com

أصبحت النساء من أسلافنا مضطرة لأن يلدن أطفالهن فى مرحلة "مبكرة" من التطور والنمو. يعتقد الأنثروبولوجيون أن "مأزق الولادة" هذا قد بدأ فى الحدوث فى الوقت الذى وصل فيه حجم الجمجمة للإنسان البالغ حوالى ٨٠٠ سم مكعب- فى عصر الإنسان الأول منتصب القامة.

لا شك أن نساء كثيرات قد مُتن وهن يحاولن أن يلدن أطفالهن ذوى الرؤوس الكبيرة. لكن الطبيعة تحب التنوع، وبعض النساء المحظوظات كن قادرات على ولادة أطفالهن فى مرحلة مبكرة من النمو. أولئك الأطفال عاشوا. وسرعان ما تطورت فى أسلافنا سماتٌ خاصة بفصيلنا البشري: أطفال غير مكتملى التطور يحتاجون الحضانة.

مع هذا التطور فى النشوء أصبح على النساء من أسلافنا منتصبى القامة أحمال أكبر فى مهمة الأمومة.

وما زاد الأمور سوءًا بالنسبة للأمهات، أن الطفولة تقريبًا تتضاعف. يُكمل التشيمبانزى البلوغ حول سن العاشرة، نحن البشر لا نُكمل نمونا إلا حول الثمانية عشرة. وعلى عكس التشيمبانزى الذى يبدأ فى إطعام نفسه حول الرابعة، يعتمد طفل الإنسان على البالغين حتى سنوات المراهقة المتأخرة. تُعرف هذه الظاهرة باسم "النضوج المتأخر". يعتقد الأنثروبولوجيون أن تلك السمة بدأت فى التطور مع ظهور "الإنسان منتصب القامة"[١٥].

يا له من عبء وأحمال- الأطفال الصغار، الضعاف، المحتاجون الرعاية يظلون مزعجين، عنيدين، دون مهارات، وجوعى لمدة تصل إلى عشرين سنة.

فى أصل لعبة القنص الكبرى، الأدوات والأسلحة المدهشة، ترويض النار، أمخاخنا الآخذة فى النمو، أطفالنا المحتاجون للرعاية، فترات مراهقتنا الممتدة، ومشوارنا من أفريقيا داخل تشيلي، العالم الشمالى الخَطر، لابد أن أسلافنا قد شعروا بضغوط هائلة ليجدوا رفقاءهم الذين يعيشون معهم لمدة أطول من الزمن. حيث إن الأمومة وتنشئة الطفل قد أصبحت أصعب كثيرًا من أن يتحملها شخص بمفرده.

https://jadidpdf.com

مـع هـذا التطور أظن أن التودد والغزل صار أقوى. الأفراد عليهم أن يميزوا أنفسهم عبر طرق جديدة وخاصة، من أجل اجتذاب الشركاء الذين معهم سيكون التوافق والانسجام التـام. الرجـال والنساء كانوا قد بدأوا يطورون قدرا قليـلا من المقدرة اللغوية، والموهبة الفنيـة، الدعابة، الإبداع، الجسارة، وغيرها من المواهب الإنسانية الأخرى من أجل البقاء والحيـاة فـي السهول المكشوفة، مثلما تطـورت الدوائر الكهربية بالمـخ لكى يستطيع أن يُقـدر ويُثمِّن تلك المهارات لدى الآخرين. الآن يستخـدم العشاقُ تلك المواهب بازدياد لكى يستعرضـوا أنفسهم وقيمتهم وجياناتهم الجيـدة أمام عشيقاتهم كذلك. وأولئك المُغازَلات يستجبن، تبعا لميولهن وتفضيلاتهن وتقديراتهن، لتلك المهارات[١٦].

مـع هذا الاحتياج الهائل للبحث عن واختيـار شريك علاقة طويلة المدى، انبثقت، كما أظن، دوائر المخ الكهربية لدى الإنسان، تلك المسئولة عن الحب الرومانتيكى.

تطور الحب الرومانسى لدى البشر

ربمـا كانـت العمليـة أسهل بعض الشـيء. منذ مليون عـام، تفوق بعضـ أسلافنا فى الملاحظات الذكية أو الأحاديث الخلابة، بينما برع آخرون فى البطولات الرياضية. تلك هى الصورة التبشيرية الأولى لصحفيينا المعاصرين، من أسلافنا الذين كانوا يتتبعون أعمال الجماعـة، ويرسمون بالأخبار والشائعات صورًا حية للأحبة. بينما سحر الشعراء الأوائل معجبيهم بالحكايات الموزونة إيقاعيًا. أما أسلاف رمبراندت وماتيس، فقد رسموا بالرمال لوحـات أجمل. فيما أثـر أسلافنا، من المبشرين بنجوم الـروك الحاليين، عشيقاتهم بغناء الأساطيـر القبلية. البعض عالج المرضى. والبعض قدَّموا قرابينهم لأرواح الرياح والليل. البعضـ كان جسـورًا، وآخرون كانوا كرمـاء على نحو استثنائى. آخـرون كانوا يجعلون عشيقاتهـم يضحكـن. "حينمـا يجعلها الرجـلُ تضحك، تشعـر المرأةُ أنهـا محمية." هكذا كتـب أوجـو بيتى. النساء مـن فصيل البشر منتصبـى القامة، كن يقعن فـى غرام الرجال الأذكيـاء، وكن يرافقنهم فى الشجيرات فى الأمسيات الكسول. فى تلك الأيام السابقة ذات الاحتياجـات الملحَّـة، كان أسلافنا فى حاجة ماسَّة متزايدة لمواهـب خاصة، لكى يكسبوا

https://jadidpdf.com

قلـوب رفقائهـم في علاقة طويلة الأمـد. أولئك الذين برعوا في التراكيـب اللغوية المعقدة، أو الفنـون، أو الغنـاء، أمكنهم الحياة والتناسل، ناقلين لنا هـذه المواهب الإنسانية الأنيقة وغيرهـا. ولكن كل رجل وامـرأة كان يعلن تبعا لميزانيته وطاقتـه، لأن كل شـخص له كمية محـدودة من الطاقة الأيضية ومن الطاقة المخية التي يستهلكها[١٧]. وهكذا كان المغازلون يتمايزون، ويعرضون سلعتهم لكي يجتذبوا الحبيب.

وتستمر عملية الغزل تلك. أكد آينشتين مرة أن "الشخص الذي لم يعط إسهامًا عظيما للعلـم قبل سـن الثلاثين، لن يفعل أبدًا." على الرغم مـن أن بوسعنا جميعًا أن نرصد رجالا ونسـاء قـد أحرزوا تفوقًـا في حيواتهم فـي أعمار متأخـرة، إلا أن د.ساتوشـي كانازاوا، أستـاذ كليـة الاقتصاد في لندن، أكد مؤخـرًا مقولة آينشتين، وقدَّم تفسيـرًا داروينيًا. بعد فحص ٢٨٠ عالمًا من الرجال، أكد أن ٦٥٪ منهم قـد أنجزوا اكتشافاتهم الأعظم قبل عمر ٣٥. لاحظ أيضا أن معظمهم فقدوا دوافعهم الخلاقة بعد سنوات قليلة من الزواج. استنتج كانازاوا أن أولئك العباقرة كانوا "يبحثون لكي يؤثروا في النساء بتفوقهم."[١٨]

أعتقـد أن الرجـال الأوائل من ذوي القامـة المنتصبة (والنسـاء)، كانوا يبحثون عن التأثير في رفقائهم المحتملين بفضائلهم وتمايزهم قبل أكثر من مليون عام.

الأكثـر أهميـةً لحكايتنا: بينمـا كان المُغازلون يُظهرون مواهبهـم الخاصة المختلفة، فإن أولئك الذين "يشاهدون" تلك المناورات والحيل الغزلية بدأوا (وبدأن) يحتاجون إلى قـدرات متقدمة مـن الإدراك، الحكم، البصيـرة، الذاكرة، الوعي، التيقـظ والانتباه، الوعي بالذات، والعديد من ميكانيزمات المخ الحاذقة، لكي يمايزوا ما بين المغازلين.

احتاجـوا كذلك إلـى دوائر المخ الكهربيـة لتُقدِّر تلك العروض الغزليـة. احتاجوا أن يتذوقـوا تلـك السلوكيـات، ليعجبـوا بالحرارة الدينيـة، ليثمِّنـوا تلك الابتـكارات، ليحبوا القصائـد الذكيـة، والإيقاعـات الماسَّة، ليبتهجـوا للأحاديـث الطيبة، ليقـدِّروا الإخلاص، ويحتفـوا بالإصـرار والعزيمة، ويثمِّنوا كل تلك المواهب المتعـددة. كان عليهم أن يطوروا قوى المخ لكي يضبطوا المزيفين المخادعين. وبالتأكيد احتاجوا أن يطوروا من ميكانيزم المخ لكي يحللوا ويفسروا ما يفكر فيه العشاق المحتملون. هو ما يُعرف بـ"نظرية العقل"،

https://jadidpdf.com

تلك المقدرة على فهم الحالات الذهنية للآخرين، رغباتهم، نواياهم[١١]، وهي الملكة التي تطورت على وجه الخصوص لدى البشر. الرجال والنساء الأوائل من ذوي القامة المنتصبة كانوا بحاجة إلى آلية ذهنية، لكي يحددوا ويخمنوا الشخصيات وأصول اللياقة الاجتماعية، لكي يقدِّروا ويعلوا من قيمة مهارات مغازليهم منذ حوالي مليون عام.

يحتاجون كذلك غريزة بيولوجية هائلة تدفعهم لأن يركزوا طاقتهم الغزلية على شريك عشقي بعينه، وغريزة متينة لكي يكونوا راغبين في إقامة التزام طويل الأمد نحو هذا الفرد المخصوص، حتى أنه قد يموت من "أجله" أو من "أجلها".

"الذي لا يقتلني، يجعلني أقوى"، كما كتب فريدريك نيتشه. من بين البشر منتصبي القامة، كان اختلاف الميلاد وتأخر سن النضوج عاملين لإسراع الحاجة إلى رابط طويل المدى، ومن ثم الحاجة إلى المهارة الغزلية. وهذا الضغط الغزلي أعلى من قيمة المواهب البشرية الاستثنائية المدهشة، وكذا الآلية الذهنية البشرية لكي تُقدِّر تلك المواهب، وأيضًا تطورت الدوائر المخية الكهربية من أجل الحب الرومانتيكي، العشق الذي يدفع "المغازِل" و"المغازَل" لكي يصنعا التزامًا عميقًا يربيان به صغارهما معًا لسنوات وسنوات.

"أوه، بكل رغبتي، سوف أقتفي أثرك بكُليَّتي"، أعلن والت ويتمان. لطالما احتاج الرجالُ والنساء إلى قول تلك الكلمات منذ مليون عام.

العقل يتطور مع النهار

بالطبع، كان لأسلافنا أسباب حيوية أخرى لكي يطوروا القدرات الإنسانية الفريدة. احتاج فتى ناريوكوتوم وأقرباؤه أن يشعروا بالتعاطف مع الرفقاء المجروحين، وبالصبر مع الأطفال العند أو غريبي الأطوار، وبالتفهُّم مع المراهقين المتبرمين الساخطين، وأن يطوِّروا التعاطف الاجتماعي مع أعضاء المجموعة من ذوي الصخب والغرور. كانوا فريقًا. وكان عليهم التحرك معًا فوق الحشائش، حقل القتال للكائنات الحية. حتى أن أولئك

https://jadidpdf.com

الذيـن كان بوسعهم أن يدركوا المخاطر، يتذكـرون فواجع الماضي، يضعون التوصيات، يطرحـون البدائـل والخيارات، ثـم يقرون القـرارات، يحكمـون المسافـات، يستشرفون العوائـق، ويُقنعـون الرفـاق بالتصرفـات المنطقيـة وأساليب المخاطبـة التـي تحيا على اختلافاتها. كان العقل البشرى يتطور مع ضوء النهار.

ولكن بعد الظلام، كان عليهم التجمُّع حول وهج النار لكي يشووا لحومهم، ويشحذوا رماحهـم، ويهدهدوا أطفالهـم، يقلدوا النعام، الخنزير البـري، أو النمر الأسود، لن يناموا كمـا كانـت تنـام أقوامهم القدامـى. لابد أنهم كانـوا يغنون أغنيـات عن الشجاعـة، الثبات والجَلَـد، الإخضـاع والغزو، يثبـون ويتبارون ليستعرضـوا الجسـارة والمثابرة، يبكون ليُظهـروا التعاطـف والود، يتمازحون ليستعرضـوا ذكاءهم وفطنتهم. الكثيـر منهم أيضًا كانوا يتعانقون. مع ضوء القمر، بدأت مواهبنا المدهشة تأخذ شكلها البشرى.

الخطو نحو الحداثة

مع مرور الزمن، ظل أسلافنا يتركون أدلة متزايدة حول حياتهم الغزلية. منذ حوالى ٥٠٠٠٠٠ عـام، كان لأحـد الأشخاصـ، فيما يُعـرف اليـوم بأثيوبيا، مخٌ يصـل حجمه إلى ١,٣٠٠ سـم مكعـب، حول متوسط حجم المخ البشرى الحديـث. كان له، أو لها، بكل تأكيد مخ مركب، وعقلٌ قادر على العاطفة الرومانتيكية.

منـذ حوالـى ٢٥٠,٠٠٠ سنـة، كان هنـاك رجـل يعيش فيما يعـرف اليـوم بإنجلترا، استطـاع أن ينحـت بدقة فأسًا يدوية متماثلـة من قوقعة أحفورية وجدهـا مدفونة فى كتلة من الصخور. ربما صنع تلك الفأس هدية لحبيبة أو إعلانا لكى يُظهر لمحبوبته قدراته على صناعـة الأدوات اليدوية. فى الحقيقة، يؤكد العلماء الآن أن الفؤوس اليدوية الضخمة ذات الـ ١٧ بوصة، التى نحتها أسلافنا الأوائل قبل مليون عام، كانت أكبر حجما من أن تُستعمل فـى القنص أو لجمـع الخضـروات أو الجـذور. ولأن الكثير منها كان صعـب الحمل لكبر حجمه ودقيق التشطيب والصناعة أيضًا، فربما كان الهدف من تلك الفؤوس هو التأثير فى المحبوبة لكسب ودها[٢٠].

https://jadidpdf.com

منـذ ستيـن ألف سنـة، كان سـكان جبـال زاجروس بشمال شـرق العراق قـد دفنوا جثمانًـا فـي قبر غير عميق فـي أحد نهارات شـهر يونيـو، ثم غطوا الجثمـان بنبات الخبار البـري، وزهور الزنبق ونبات الكرمة، وأشواك الـدردار، وأزهار الشيح. ربما كان أحدهم يتـوق لرؤيـة محبوبتـه فـي الحياة الأخـرى بعد المـوت. في هـذا الوقت نفسـه، كان أحد الأشـخاص في فرنسا يسحق كتل الهيماتيت والمنجنيز، ليصنع بودرة من التربة الحمراء والرماديةوالبيضاء. بكل هذا، كانت المرأة تزين ردفيها وثدييها من أجل رقصة الصيف.

منـذ حوالـي ثلاثين ألف سنـة، كانت شعـوب كرو-ماجنين يتباهـون بجماجم تشبه الجماجم البشرية الحديثة على نحو كامل، وأمخاخ تماثل ما لديك وما لدى. الآن أصبحوا يزينـون كل شـيء يلمسونـه تقريبا. الفنانـون المميزون هبطـوا إلى كهـوف تحت فرنسا وأسبانيـا ليرسموا الثور والغزال، والوعـل، ووحيد القرن، والأسود، والدببة، والوحوش السحريـة على جدران الكهف الرطبة. تلك المخلوقات الحمراء والسوداء والصفراء كانت تصطـف فـي تلك الكهوف الصغيرة بتلك الطاقة التي بثُّوهـا فيها. في هذا الصمت المطبق التـام لتلـك الكهـوف، راح الموسيقيون يعزفـون الناي ويقرعـون الطبـول. وكان المئات يرسمـون فنونهم على الصخـور الجدارية. وترك النحاتون وراءهم نماذج لتماثيل صغيرة لثيـران بالطمي المحروق. ولا تـزال بعض آثار الأقدام في بعض الكهوف تنبؤنا عن أولئك الراقصين على النور الخافت لمصابيح الزيت.

من أوروبا إلى سيبيريا، كان الناس يحفرون تماثيل لإناث ممتلئات القوام باعتبارهن نمـاذج للخصوبـة، إلى جوار تماثيـل صغيرة لنسـاء حقيقيات كانوا يعرفونهـن بالتأكيد. كان القناصـة ينحتون مقابض الأدوات مـن العاج على هيئة خيول رشيقة. كما زيَّن الرجال والنسـاء أنفسهـم بحبـات الخـرز، والقلائـد، والوشـم، كذلـك بالقبعات، ربطـات الشعر، والأثواب الفضفاضة. تنبؤنا الرسومات الجدارية حتى أن النساء كُن يصففن شعرهن.

حينئـذ منـذ حوالي ٤٠٠٠ سنـة، كتب أحـد قاطني سومـر القديمـة، أول رسالة حب وجـدت فـي التاريخ، منقوشة باللغة المسمارية علـى أول قطعة من الطمي شُكلت على شكل منتظـم. ترقد تلـك الرسالة الآن في المتحـف الشرقي القديم بإسطنبـول بتركيا، بوصفها

https://jadidpdf.com

كارت معايـدة مـن الماضى. هذا الشخص كان يحب. هو، أو هي، غمرتـه مشاعر النشوة والفرح ذاتها، التى يشعر بها العشاق منذ مليون عام.

سعةُ الإنسان على الحب

كنت قد اقتنعت أن سكيبر، ماريا، تيا، وبقية الحيوانات التى أصبحت مفتونة برفقائها التزاوجيين، تشعـر بـذات المشاعر التـى تشعر بها أنـت، وأشعر بها أنـا، حينما نقع فى الحب.كنت أفسر ذلك بأن أسلافنا بينما بدأوا يصبحون أكثر ذكاء، أخذت النزعة الإنسانية لديهـم فى تطعيم تلـك المغناطيسية الحيوانية بزخارف من العـادات الثقافية والمعتقدات. لكننـى غيـرت رأيى. مـا أقنعنى بأن تلـك التجربة الإنسانيـة فى الحـب الرومانتيكى أكثر تعقيدا بما لا يُقاس- وأكثر عنفًا- هو معمار المخ المدهش الذى يُفعِّل إدراكنا ومشاعرنا.

"المخ هو ثانى ما أفضله من أعضاء"، هكذا كان يمزح "وودى آلين"، كما يُشاع. لـو فكـر وودى بعمق فى قدرات العقـل البشري، لجعله رقم واحد. فنحـن أكثر ذكاء، أكثر مرحًـا، أكثـر حذقا، وفنًا، وروحانية، ومقدرةً على الابتكار، أكثـر إيثارًا- وإثارةً جنسية- مـن أى حيـوان آخر، لدرجة أنك لو استطعت بطريقة مـا أن تجمع كل القدرات الذهنية لكل الكائنات غير البشرية، فإنها لن تتساوى مع قدرات طفل صغير فى السابعة من عمره.

أظـن أن العـدة الذهنيـة التى تنتـج تلك المواهـب الإنسانيـة تخلق أيضا فـى النزعة الإنسانية "سعةً أضخم" من الحب الرومانسى.

كبدايـة، نجد أن لدى الثدييـات الأكبر حجما، أمخاخًا أكبر حجما من معظم الثدييات، تبعا للحجم الجسدى. القشرة الدماغية البشرية (القشرة الخارجية التى بها نؤدى عملية التفكيـر ونتعـرف بهـا على مشاعرنـا) تسـاوى تقريبا ثلاثـة أضعاف حجمها لـدى القرد الغوريلـلا، التشيمبانـزي، وإنسـان الغـاب[٢١]. المخ البشـرى أثقل وزنًا أيضًـا. يزن مخ التشيمبانـزى حوالى رطل واحد، بينما يزن المـخ البشرى ثلاثة أرطال[٢٢]. وللحجم دورٌ. أظهـر بـول م طومسون، بجامعـة كاليفورنيا لوس أنجيلوس، أن عـدد الخلايا الرمادية فى الفصوص الأمامية ترتبط ارتباطا وثيقا بمستوى الذكاء[٢٣].

https://jadidpdf.com

المخ البشرى أيضًا أكثر تعقيدًا. عدد الوصلات العصبية بين مناطق المخ تزايدت عن مثيلاتها فى قرد الغوريللا[٣٤]. لدينا أيضا جينات أكثر لبناء المخ وصيانته. فالإنسان لديه حوالى ٣٣ ألف جين. حوالى ثلث هذا العدد تبنى وتصون وظائف المخ. وعلى الرغم من أننا لا نملك عددا أكبر كثيرا مما لدى الغوريللا من جينات، فقط عدة مئات زائدة، إلا أنها تصنع اختلافا نوعيًا فى كيفية أداء المخ؛ لأن الجينات تتفاعل، وتُضاعف باضطراد عددَ التراكيب والتواليف المحتملة. تُعرف باسم "الانفجار التوليفي"، عند نقطة ما، احتاج أسلافنا جينات أكثر قليلا، ومن ثم آلية أكبر كثيرا لكى يبنوا ويُشغِّلوا مخًا أكثر تفصيلا وتدقيقا. بعض جيناتنا تعمل بسرعة أكبر من تلك التى فى أقربائنا اللصيقين[٣٥].

ليس وحسب أن المخ البشرى فقط أكبر حجمًا وأكثر تعقيدًا، بل تقريبا كل مناطقه المتخصصة قد تمددت.

على سبيل المثال، القشرة الدماغية الأمامية، مجموعة أجزاء المخ التى تقع مباشرة خلف جبهتك، هى ضعف حجم ما لدى بقية الثدييات (انظر الرسم التوضيحى صفحة ٧٧[٣٦]. وهى أكثر لولبية أيضا[٣٧]، مع ثنيات وطيَّات قشرية لحائية من أجل "إنتاج الذكاء[٣٨]". هنا نحن نجمع الحقائق، الأسباب، نزن الآراء، نمارس التوقعات والتدبر، نكوِّن البصيرة، نصنع القرارات، نحل المشاكل، نتعلم من التجارب، ونخطط للمستقبل. أيضا نضيف المعانى والقيم العاطفية لأفكارنا، نقيم مجازفاتنا، ونسجل مكتسبات ما نجنى.

بهذه المنطقة المخية المهمة، القشرة الدماغية الأمامية، كان بوسع البشر امتلاك سعة هائلة للتفكير "فيه" أو "فيها".

أمخاخنا البشرية أيضا مكَّنتنا من أن نحسَّ بحرارة وعنف. بصدق، ظننتُ طويلا أن الطبيعة قد بالغت كثيرًا حين يتعلق الأمر بالمشاعر الإنسانية. نحن "نحسُ" كثيرا جدا. الآن أعرف لماذا. الفص اللوزي، المنطقة التى على شكل حبة اللوز الموجودة فى جانب الرأس تحت القشرة الدماغية، حجمها أكبر من ضعفى مثيلتها فى القرد إنسان الغاب[٣٩]. تلك المنطقة المخية تلعب دورًا مركزيًا فى تفعيل الخوف، الغضب، الكراهية والاشمئزاز، والعدوانية، وأجزاء منها تنتج البهجة أيضا. بتلك السعة المخية لإنتاج العواطف القوية

https://jadidpdf.com

والعنيفة غالبًا، نحن البشر لدينا القدرة على ربط اندفاعنا للحب مع مجموعة هائلة من المشاعر.

نحن كذلك مُنحنا تلك الملكة الفريدة التي تجعلنا "نتذكر" (ه)، أو (ها). "الذاكرة، بين كل قدرات العقل، هي الأكثر حساسيةً ورقة وهشاشةً"، هكذا كتب "بين جونسون". وهو حق. فقط حاول أن تتذكر قصيدة طويلة أو ماذا أكلت منذ أسبوع. لكي تساعدنا على التذكر، تتآمر الطبيعةُ لكي تجعل قاع المخ، منطقة المخ التي نستخدمها لكي ننتج ونخزن الذكريات، تقريبا ضعف حجمه لدى القردة العليا[٣٠]. تلك المنطقة المخية تستعيد على نحو مدهش كل المشاعر التي تصاحب الذكريات كذلك. بهذا المصنع المدهش وصندوق التخزين، الذي اسمه قاع المخ، نستطيع نحن البشر أن نستعيد تجميع أدق التفاصيل حول(ه) أو حول(ها).

على أن من بين كل أجزاء المخ الضالعة في تعميق وشحذ وتعنيف الحب الرومانسي، أظن أن الأهم من بينها جميعا، هو الكتلة الرمادية العصبية السفلية في المخ البشري. كما تتذكرون، تغدو تلك المنطقة فعالة، حينما تشخص في عيوننا مثيرات الحنين إلى الأحبة ونحن نتأمل صورهم. هذه المنطقة الدماغية تتلازم مع الانتباه المسلط على الحبيب والمثيرات العنيفة التي تجعلنا نُكافأ. وهي في الإنسان ضعف حجمها لدى أقرب الكائنات شبها لنا[٣١]. فبينما أخذت تلك المنطقة المخية تكبر في الحجم مع أسلافنا منتصبي القامة، بدأت في تقوية الرغبة في البحث عن الحبيب، والفوز به.

متى بالضبط بدأ الشكل البدائي للمغناطيسية الحيوانية في التطور ليأخذ في النهاية شكل الحب البشري الرومانتيكي، بكل أفكاره المركَّبة ومشاعره المعقدة؟ لا أحد يعرف. لكن العديد من العلماء الآن يعتقدون أن جميع أجزاء المخ البشري (فيما عدا المخيخ) قد تمددت في تناغم[٣٢]. نعلم متى بدأ هذا: منذ حوالي مليوني سنة. منذ مليون عام، كان للبشر لمنتصبي القامة أمخاخ أكبر حجما على نحو كبير. ومنذ ٢٥٠٠٠٠ سنة، كان لأسلافنا البشريين جماجمُ في حجم جمجمتك وجمجمتي. ومنذ حوالي ٣٥٠٠٠ سنة، اتخذت أمخاخهم أشكال أمخاخنا الراهنة نفسها.

https://jadidpdf.com

انطلقت الإنسانية من بوتقتها الدغلية. يومًا ما ربما ننطلق من الأرض ونحلِّق صوب النجوم. أولئك الرحَّالة سوف يحملون فى رؤوسهم تلك الآلة الذهنية الأنيقة المدهشة التى ولدت على عشب أفريقيا القديمة قبل مليون سنة. بين تلك المواهب الخاصة سوف تكون الفطنةُ والذكاء، موهبة الشعر، الفنون، الدراما، روح الخير والمحبة، والعديد من خصال الغزل الأخرى، متضمنة قدرة الإنسان المدهشة لأن يغرق حتى أذنيه فى العشق.

الحبُّ النَّزَوِيُّ

"على أننى مأسور بكل ما فيكِ / بكل فكرة تراودني / وجهكِ وحسب ما أحرص على رؤيته / قلبُك هو فقط ما أشتهى."[٣٣] فى منتصف القرن السابع عشر، عبَّر السير تشارلز سيديلي، بحيوية عن ذلك الاندفاع العنيف لحب الآخر. ولكن للأسف، تلك المشاعر ليست دائمًا جالبة بهجة.

كما تعلمون، الحب الرومانسى ليس بالضرورة يمشى يدًا بيد مع الرغبة فى التواصل من أجل رفيق تزاوجى لمدى طويل. بوسعك أن تقع فى الحب مع شخص له مشوار آخر فى الحياة قد لا ترغب أبدًا فى الزواج منه. وبوسعك أن تشعر بالعاطفة الشديدة تجاه شخص أثناء شعورك العميق بالالتصاق بآخر، هو عادة الزوج. أكثر من هذا، ربما تمارس الجنس مع شخص قد لا تشعر نحوه بأى حب رومانسي، وحتى قد تشعر بمشاعر رومانسية مع شخص بينما تتزوج بآخر. ياللجنون، أن تكون مشتبكًا اجتماعيًا أو جنسيا مع شخص ما وغارقًا بعنف فى غرام شخص آخر.

لماذا تصبح دوائر المخ الكهربية الخاصة بالحب الرومانسى متحررة من أحاسيس الشهوة والتواصل طويل الأمد؟

أظن أن الحبَّ النزوى جزءٌ من خطة الطبيعة. لو كان للإنسان الأول منتصب القامة زوجة واحدة وطفلان، ثم وقع فى غرام امرأة أخرى من زمرة مختلفة ومنحها فى السر طفلين آخرين، فإنه سوف يُضاعف نسله. وبالمثل، فإن المرأة من أسلافنا ممن تزوجت من

https://jadidpdf.com

رجل واحد وافتُتنت بآخر لربما حملت جنين حبيبها و / أو احتاجت طعامًا أكثر أو حماية لأطفالها التى أنجبتهم بالفعل. باختصار، فإن دوائر المخ النزوية حيال الحب الرومانتيكى متقلبة بفعل تصميم الطبيعة. فهى مكّنت أسلافنا من أن يتبعوا اثنتين من الإستراتيجيات التناسلية المتعاقبة المترادفة. صبى ناريوكوتوم وكل أقربائه كان بوسعهم إنشاء علاقة تزاوجية مستحسنة اجتماعيًا مع رفيق واحد، مع عشيق سرىٍّ، كان بوسعهم إنجاب أطفال إضافيين و / أو يتطلبون مصادر إضافية من ثم أيضًا.

اليومَ، رجال ونساء عديدون مازالوا يتبعون تلك الإستراتيجية الإنتاجية المزدوجة. الإحصاءات الأحدث على اليافعين الأمريكان جاءت من دراسة أجريت فى المركز القومى للبحوث والآراء فى شيكاغو عام ١٩٩٤. هنا تم اقتراع ٣٤٣٢ من الأمريكان ما بين أعمار الثامنة عشرة والتاسعة والخمسين فى نواح مختلفة من الحياة الجنسية.[٣٤] ربع هذا العدد من الرجال و١٥٪ من النساء بيَّنوا أنهم انغمسوا فى علاقات جنسية أثناء زواجهم وزواجهن. آخرون قد يكونون كاذبين، لأن علماء عديدين يعتقدون أن هذه النسبة قليلة للغاية.[٣٥] الأمريكان المنغمسون فى الرذيلة أيضًا قد ينجبون أطفالا من رفيقاتهم السريات. فى عام ١٩٩٨ كان هناك برنامج لفحص الأمراض التناسلية، واندهش العلماء حين وجدوا أن ١٠٪ من الأطفال المُختبرين لا ينتسبون إلى آبائهم الشرعيين[٣٦].

أولئك الزناة بالكاد مختلفون. الانغماس فى علاقات خارج إطار الزواج شائع فى المجتمعات الإنسانية كافة كما سُجِّل.[٣٧] "الخيانة" شائعة حتى بين الكائنات "أحادية التزاوج"[٣٨]. فى دراسة على ١٨٠ فصيلا من طيور الحسون المغردة، كان حوالى ٩٠٪ من الإناث يحملن صغارا لا يرتبطون جينيًا بـ"الأب" الذى يُطعمهم[٣٩]. فى الحقيقة، قيل إن الكائن الذى يُعدُّ أحادى التزاوج بحق فى ولاية كاليفورنيا هو نوع معين من فئران الحقول يشبه الجرذان.

قد بُنينا لكى نحب، ثم نحب مرة أخرى. أيُّ بهجة تجلبها تلك العاطفة حينما تكون أعزب وتبدأ الخروج للحياة، أو تكون مُطلقًا فى منتصف العمر، أو كنتَ وحيدا فى عمرك المتقدم! أيُّ ارتباك، أى حسرة يمكن أن تجلبها تلك الكيمياء حينما تتزوج شخصا أعجبت به، ثم تقع فى غرام شخص آخر!

https://jadidpdf.com

استقلالية هذا النظام المشاعري- الشبق، الانجذاب الرومانسي- كان قد تطور لدى أسلافنا لكي يُمكِّن الرجال والنساء من الاحتفاظ بعدة علاقات في وقت واحد. ولكن تلك الدائرة الكهربية المخية قد أحدثت انزعاجا هائلا اليوم، متعلقة بمنظومتنا الاجتماعية العالمية وإطار الزنا والطلاق، الغيرة الجنسية الهائلة، المطاردة، والإحباط المرضي المصاحب لرفض العاطفة.

الحب الضائع. تقريبًا كل إنسان على ظهر الأرض يعرف وجع الرفض. لماذا تسقط في اليأس حينما تفقد شخصًا تهيم به عشقًا وولعًا؟

https://jadidpdf.com

(٧)

الحب الضائع

الرفض واليأس والغضب

ارقدْ ساكنًا، ارقدْ ساكنًا، يا قلبى المكسور،

قلبى الصموت، ارقد ساكنًا وانكسرْ،

الحياةُ، والعالمُ، ونفسى أنا،

جميعها تتغير،

من أجل خاطر الحلم.

كريستينا روزيتي

"الزواج[١]"

"أمشى نحو الداخل، نحو الداخل، نحو الداخل / أنا أمشى نحو الداخل. / لا أحد يحبنى / هى بالتحديد / لذلك أمشى نحو الداخل[٢]". ألقى أحد الإسكيمو من البلاد الباردة تلك القصيدة الحزينة حوالى عام ١٨٩٠.

تقريبا كل إنسان فى هذا العالم شعر بوجع الرفض الرومانتيكى عند لحظة ما من حياته. التقيتُ فقط ثلاثة ممن زعموا أنهم أبدًا لم يُتركوا من قِبل شخص عشقوه. رجلان، وامرأة. كلا الرجلين كان وسيما، موفور الصحة، ثريًا، وفائق النجاح فى عمله. وكانت المرأة نجمة تليفزيونية شابة. أولئك الناس نادرون. بين طلاب الجامعة فى "كيس ويسترن"، سجل ٩٢٪ من الجنسين أنهم تم التخلى عنهم من قبل شخص ارتبطوا به

https://jadidpdf.com

عاطفيًا. ٩٥٪ أيضًا قالوا إنهم تخلوا عن شخص أحبهم بعمق[٣]. تقريبًا لا أحد فى هذا العالم فرَّ من الشعور بالخواء، وفقدان الرجاء، والخوف، والغضب الشديد الذى يصنعه الرفض والتخلى والهجر[٤]. "الفراق هو كل ما نحتاج أن نعرفه عن الجحيم." كما كتبت إميلى ديكنسون.

لأننى أنا وزملائى فى عملية مسح المخ أردنا أن نفهم المدى الكامل للمشاعر الرومانسية، شرعنا فى مشروع مسح ثان للمخ على بعض الناس الذين تم رفضهم حديثا من قِبل أحبائهم. وجدنا متطوعين كثيرين، كانوا جميعًا فى حال عذاب رومانتيكى موجع. وعلى الرغم من حزنهم، أو ربما بسببه، كانوا يريدون أن يجتازوا اختبار fMRI. هذه التجربة هى فى طور التقدم كما قلت، لكن المشاركين أخبرونى الكثير جدا عن هذا الوجع ومراحل اليأس التى خلَّفها رفض الحبيب.

كتب الشاعر دونالد بيتس: "الناس المدركون الحب غير قادرين عليه."[٥] كما ستري، قليلون منا غير مدرك حينما يتعلق الأمر برفض عاطفة الحب الرومانسى. نحن غير مهيئين لذلك.

العشاق المرفوضون

"هل سبق ورُفضت فى الحب؟ ولكنك لم تستطع تجاوز الأمر؟" زملائى وأنا علقنا بيانًا على مجلة حائط قسم السيكولوجى داخل الحرم الجامعى الخاص بجامعة نيويورك فى ساونى بروك، ويبدأ البيان بالكلمات السابقة. كنا قد عقدنا العزم على القيام بمسح شامل لأمخاخ رجال ونساء قد تم ازدراؤهم للتو فى قصة حب. بحثنا فقط عن أولئك الذين كانوا بالفعل يعانون.

كان العشاق المرفوضون سريعى الاستجابة. مثلما كان مع تجربتنا السابقة، قمنا بغربلة لاستبعاد أولئك الذين يستخدمون يدهم اليسرى، والذين يضعون قِطعا معدنية فى أسنانهم (مثل مشابك الأسنان)، أو الذين يتناولون أدوية مضادة للاكتئاب، والذين يعانون

https://jadidpdf.com

من الخوف من الأماكن المغلقة (كلستروفوبيا). ثم ناديتُ المشاركين وتكلمت مع كل منهم بإسهاب، مناقشةً تفاصيل علاقاتهم الغرامية غير السعيدة للحصول على تفسير واضح لما يمكن أن يحدث فى أمخاخهم أثناء عملية المسح المخى.

العملية التى وصفتُها كانت مماثلة لتلك التى استخدمناها مع الخاضعين للدراسة ممن كانوا سعداء فى حبهم. كل مشارك كان رد فعله يختلف ما بين صورة يشاهدها تخص حبيبها أو حبيبته التى يرفضها / ترفضه، وبين صورة محايدة لا تولد مشاعر سلبية أو إيجابية، وبين تلك العمليات كان الخاضع للتجربة يعمل عملية تنظيف ذهنى بالعد تنازليا من بين كم ضخم من سبعة. أثناء ذلك، كان جهاز المرنان المغناطيسى الوظيفى fMRI يسجل نشاطهم المخى.

وجدتُ أن اللقاءات التمهيدية أكثر صعوبة. تأثرت كثيرا بكل حكاية سمعتها. بدا لى أن كل ذوى القلوب المكسورة من الرجال والنساء كانوا محبطين بعمق. وكنت أتوقع هذا. لكن الكثير منهم أيضًا كانوا غاضبين، وكان ذاك هو الملمح غير المتوقع فى الرفض العاطفى ما جعلنى أتعرف على هذه القوة البغيضة فى تلك العاطفة.

أولا شاهدتُ تلك "البغضاء العشقية" الحارقة، كما أطلق عليها الكاتب المسرحى أوغسطس ستريندبرج، فورًا بعدما أجريتُ جلسة المسح المخى للسيدة باربارا.

بغضاء العشق

كنا قد أجرينا المسح المخى لباربارا، حينما كانت فى حال عشق مجنون وفرح من مايكل. مثل بقية الخاضعين للتجربة ممن كانوا فى منتهى السعادة فى الحب، خرجت باربارا من التجربة الأولى متألقة. كانت عيناها ترقصان. كانت تقهقه بعذوبة. وغادرت طاولة جهاز المرنان المغناطيسى الوظيفى برشاقة، وحماس، ممتلئة بالتفاؤل. وكانت قد علقت على هول سرورها وهى تمضى كل هذا الوقت الطويل ناظرةً إلى صورة مايكل، مستعيدةً ذكرياتها فى أوقاتهما معا. ولكن بالنسبة لباربارا، لم تدم تلك الحالة الحيوية النشطة. بعد خمسة أشهر تركها مايكل.

https://jadidpdf.com

علمت بهذا فى أحد النهارات حينما دخلتُ معمل الطب النفسى فى سوني، باستونى بروك، لأجدها تنتحب على مائدة مؤتمرات كبيرة. أصابنى الهلع أن أرى تلك الشابة الجميلة مكسورة للغاية. بريق شعرها انطفأ. فقدت وزنها. وجهها شاحب ومجعد بآثار الدموع. كانت تتصرف كأنما تحمل أثقالا هائلة فوق ذراعيها، بالكاد كانت تتحرك. وأخبرتنى أنها "تعسة"؛ لأن "قيمتها الذاتية قد أصيبت بطلق ناري". قالت: "أفكارى دائما تعود للوراء إلى حيث مايكل... أحمل ثقلا فى صدرى من التعاسة". كانت قد قضت ذلك النهار فى الفراش، تحدق فى الفراغ.

مسَّنى حزنها للغاية حتى أننى اضطررت لمغادرة الغرفة. ولكن ما أن وقفت فى العتمة جوار المكتب لكى أجمع شتات نفسي، حتى تبينتُ أن باربارا بوسعها أن تقدم معرفة علمية قيِّمة لا تُصدق: بوسعها أن تُرينا ماذا يحدث فى المخ حينما يكون الشخص للتو قد أخفق فى الحب على نحو عميق.

ولهذا استأذنت باربارا، وأنا أعتذر، إن كانت تقبل أن تُجرى مسحًا مخيًا آخر، ولكن هذه المرة بوصفها خاضعة لفحص الذين أخفقوا فى الحب. وحذرتها أن التفكير فى علاقتها الغرامية أثناء عملية المسح المخى ربما يثير مشاعر صعبة، وافترضتُ أننى ربما أحتاج أن أتكلم معها بعد جلسة المسح المخى لكى أعيد إليها هدوءها (إن كان ذلك ضروريا)، وأننى أيضًا ربما أود أن أهاتفها فى البيت بعد أيام قليلة بعد العملية، لكى أتأكد أن التجربة لم تسبب لها إحباطا أكثر. على أننى أوضحت لها أن جلسة المسح هذه ربما تساعد آخرين ممن كانوا يعانون مثلما تعانى. وترددتُ فى اقتراح أن نُجرى هذه التجربة فى اليوم نفسه.

بينما كنا نسير نحو معمل المسح، تسحب قدميها ببطء، كانت تبدو كأنما تغرق فى لجَّة من اليأس.

لم تكن تلك إلا البداية فقط. رغم أننى كنت أستشعر أن باربارا سوف تكون محبطة، أذهلنى ما حدث مباشرة بعد انتهاء التجربة. وثبت باربارا من فوق طاولة المسح، وانطلقت خارجة من الباب، ثم خارج البناية. لم تعطنى وقتًا لكى أتكلم معها، أو حتى تنتظر لكى تأخذ مبلغ ال ٥٠ دولارا قيمة المشاركة فى المشروع. أذهلنى أيضا أنها بعد نصف ساعة

https://jadidpdf.com

عـادت لتأخذ الخمسين دولارا. كانت مضطربة على نحـو وحشي. توسلت إليها أن تجلس معي في غرفة الانتظار. وفعلت. وهناك بدأت تتكلم.

أخبرتنـي أنها بينما كانت تنظر إلى صورة مايـكل أثناء التجربة، راحت تستدعي كل خلافاتهمـا. "لـن أستطيع أبدًا أن أتجـاوزه". انفجرت في البكاء، ثـم استسلمت للنحيب. بينما كانت تبكي، لاحظتُ شيئا آخر في باربارا: كانت غاضبة مني. كانت ترمقني شذرا من بيـن دموعها. وفجأة صرخت في وجهـي: "لماذا تريدين دراسة هذا الأمر؟" كانت ساخطة وأنـا أحـدِّق فيها، ثم فقـدت صوابها والقـدرة على الـكلام. بالتدريج تبين لـي شيء مهم: أثارت التجربة في باربارا ما أطلق عليه الطبيب النفسي ريد ميلوي: "غضب الهجران"[٦]. هاجمتني أنا لأنني أنا التي كنتُ متاحة أمامها.

سألت نفسي، هل دوائر المخ الكهربية المسئولة عن عاطفة الحب الرومانتيكي، متصلة اتصالا مباشرًا على نحو ما بشبكة المخ، مما يسميه علماء النفس بالغضب / الكراهية؟

آمنـتُ كثيـرًا أن عكس الحب ليست الكراهيـة، بل اللامبالاة. الآن بـدأت أعتقد في أن الحـب والبغضاء / الغضـب ربمـا يكونان متشابكين علـى نحو معقد بالمـخ البشري، وأن اللامبالاة ربما تسير وحيدة في دائرة مختلفة تماما. الأكثر من هذا، أن هذا الجسر المخي بيـن الحـب وبين البغضاء / الغضب ربمـا يساعد في تفسير لماذا شائعـةٌ جدا حول العالم جرائـم الحب- مثل المطاردة، القتل، والانتحار: حينما يتمزق ذلك الرباط فينحرف الحب، يستطيع المخ بسهولة أن يحول تلك القوة الجبارة إلى الثورة والهياج.

جنونُ الهجران

"لا شـك أن هـذا الأسلـوب هو الأمثـل. لا شك أنني في الوقـت المناسب / سوف أتعلـم أن أكرهك مثل الباقيـن / مثلما أحببتك مرة".[٧] كان الشاعـر و.د.سوندجراس، قد خبـر الغضب نفسه الذي شعرت به باربارا. فـي الحقيقة، شاهدتُ ذلك الغضب المرير في العديد من الحالات المهجورة المنبوذة بينما يخضعون لجهاز المسح المخي.

https://jadidpdf.com

وكذلك شاهدتُ البارانويا أو الشعور بالاضطهاد، في شابة جميلة اسمها "كارين". كان "تيم"، صديق كارين، قد هجرها منذ ثلاثة أشهر. كانا يتواعدان لعامين تقريبا وخططا للزواج. كانا قد اختارا معا خاتم الخطوبة والزفاف. ولهذا، حين تركها من أجل امرأة تعمل معه، فقدت صوابها. "فقدتُ ١٥ رطلا من الوزن في أسبوعين"، ناحت كارين. وكانت مازالت تعاني من اضطرابات النوم. "أفكر فيه على نحو مستمر"، أخبرتني. "كل شيء يجعلني حزينة. لا أعبأ كيف يبدو مظهري، أو مع من أكون. لا أعبأ بأي شيء على الإطلاق. هذا بشع، الأمر مؤلم للغاية." كانت تضع كل صور "تيم" في صندوق وتخبؤه في خزانتها. وكانت تتعاطى مضادات اكتئاب.

انقلب نهاري مع كارين على نحو غريب. بدت مكتئبة حينما التقيت بها في محطة نيويورك المركزية الكبرى في نهار المسح. لكنها بدت أكثر حيوية وابتهاجا، وساحرة بالفعل، خلال الساعتين، مدة رحلة القطار الذي استقللناه إلى ستوني بروك. حينما دخلنا معمل علم النفس، تحول مزاجها من الميل للثرثرة إلى الوجوم والاكتئاب. في طريقنا للغداء كانت عيناها دامعتين. لم تأكل شيئا من البيتزا ولا شربت الكوكا الخاصة بها، ولا قضمة واحدة ولا رشفة. وتباطأت ونحن نسير نحو معمل المسح المخي. بعد ذلك أخبرتني أن التجربة بدأت تغمرها وتهزمها. بدأت تشعر أنها ما كان يجب أن تُضحي وتكون فدائية، وأنها تكره تيم، وأنها لم تعد ترغب أن يُذكِّرها أحدٌ به. "تلك كانت غلطة كبرى."

لم تخبرني كارين بهذا قبل جلسة المسح. أجرينا المسح المخي لها دون مشاكل. ولكن ما أن خرجت من الجهاز، حتى أصابها الهياج الشديد. ثم بدأ الأمر: تحولتْ إلى خبير الأشعة، وراحت تشتم الرجل الذي غرق في الذهول وهي تزعم أنه تعمد إدخال اسم "تيم" ضمن أصوات جهاز المرنان المغناطيسي. "تيم"، "تيم"، "تيم"، "تيم". أخبرتنا أنها ظلت تسمع اسم "تيم" يتردد فيما كانت تنظر إلى صورته. أكدتُ لها مرة ومرات أننا لم نخدعها، وأننا لم يكن بوسعنا حتى العبث بجهاز معقد ثمنه ملايين الدولارات، حتى وإن رغبنا في ذلك، وأنني أبدا لا أرغب في إرهابها عن طريق إدخال اسم "تيم" داخل أصوات الماسح.

https://jadidpdf.com

لم يبدُ أنها صدقتني حتى قفلنا راجعين في القطار، وبعد حوالي ساعتين وعدة كؤوس من البيرة. في النهاية، حينما ظننتُ أنني استعدتُ ثقتها، سألتها ما إذا كان أيٌّ من أقربائها يعاني من البارانويا. "نعم، أمي" أجابتني. ولم أكمل المحادثة بعد ذلك.

سألت كل مشارك فورا بعد خروجهم من جهاز المسح المغناطيسي MRI. كنت أود أن أعرف بم يشعرون وهم ينظرون إلى صور أحبتهم، وماذا يجري في عقولهم وهم يحدقون في الصور المحايدة، وبم كانوا يشعرون وهم يجرون تجربة العد التنازلي. من الواضح أن كارين وهي تنظر إلى صورة "تيم"، تحول حزنها وإحباطها إلى غضب عارم. لابد أن غضبها استحثَّ البارانويا، أو الشعور بالاضطهاد؛ لأنها، كما أخبرتني فيما بعد، انفجرت بالغضب حين اعتقدت أنها سمعت اسم "تيم" يتردد بانتظام.

فورة الغضب، والبارانويا، هما ما استشعرتهما بغموض في ردود الفعل تلك. ولكنني كنت أتوقع بملء عقلي أن مشاركينا المنبوذين في الحب سوف يخرجون من جلسة المسح وهم غير سعداء. وكنت على حق. فقط شابة واحدة كانت تبكي بحرقة أثناء التجربة حتى أنها اختنقت بالوسادة التي نستخدمها في تأمين دماغ كل مشارك. في الحقيقة، رأيت هذا الغضب تقريبا في كل المشاركين الخاضعين للتجربة. وفي كل مواجهة لم أستطع أن أهرب من التفكير في الرجال والنساء الذين لا حصر لهم في كل ركن من أركان العالم، ممن يعانون من هذا الشعور اليائس المرير نفسه.

يأسُ الحب

"أمي / لا أقدرُ أن أُسيِّرَ أموري / أصابعي تؤلمني / شفتاي جافتان / آه! / لو شعرتِ بالألم الذي أعاينُ! / ولكن / آه! / من ذا بوسعه أن يشعر بما أشعر؟[٨]" لكي نجيب عن تساؤل الشاعرة سافو اليائس ذاك، المكتوب منذ ٢٥٠٠ عام، لقلنا: ملايين عاينوا عذاب الرفض في الحب.

من الأمريكتين إلى سيبريا، ترك الآلافُ من الناس قصائدَ تحمل ذكريات عن أوجاع قلوبهم. أحد هنود الأزتك، ترك تلك الكلمات الحزينة في القرن السادس عشر: "الآن

https://jadidpdf.com

أعرفُ / لماذا كان على أبي / أن يخرج من البيت / ويبكي / تحت المطر[٩]." "أنظر فى اليدِ التى تحملها / بينما الألم أقسى من أن يُتحمَّل" هكذا كتب شاعرٌ ياباني[١٠]. وتركت إيدنا سانت فينسينت ميلاي، تلك السطور الجياشة: "حبيبي / أيها الشوكة العذبة / حينما تسللت إلى قلبي / أخذتُ الطعنةَ التى ذبحتني / فرقدتُ على العشب / أشلاءً منثورةً مضمخةً بالدموع والمطر.[١١]"

جمَّع الأنثروبولوجيون دلائل تؤكد ذلك الأسف. باحت إحدى الصينيات المهجورات قائلة: "لا أقدر على تحمل الحياة. اختفى كل اهتمامى بالحياة.[١٢]" "كنتُ وحيدة وحزينة حقا فاستسلمتُ للبكاء. امتنعت عن الطعام ولم أعد أنام جيدا، ولم أستطع الحفاظ على عقلى فى العمل." هكذا انتحبت امرأة بولونيزية مهجورة[١٣]. عند نهر سبايك فى غينيا الجديدة، ألَّف الرجال المرفوضون أغانى غرامية تراجيدية أطلقوا عليها اسم "ناماي"، وأغانى فى الزواج "الذى ربما يكون قد حدث.[١٤]" وفى الهند، أنشأ الرجال والنساء مكسورو القلوب ناديًا، أسموه: "مجتمع دراسة القلوب المصدوعة". كل عام، فى اليوم الثالث من مايو، يحتفلون باليوم العالمى للقلوب المصدوعة، يحكون فيه حكاياهم، ويواسون بعضهم بعضًا[١٥].

الرفض فى الحب يُغرق العاشق فى أعقد وأعمق أوجاع الاضطراب العاطفى مما يمكن أن يمر بالإنسان البشرى. الندم، الغضب، والعديد من المشاعر الأخرى بوسعها أن تمر بالمخ على نحو قاس حتى لا يكاد الإنسان قادرا على الأكل أو النوم. درجات ذلك الوجع وظلاله تتنوع تبعا للإنسان وطبيعته. لكن أطباء الأمراض النفسية والعصبية يقسمون الرفض فى الحب إلى مرحلتين عامتين: "رفض التصديق" و"ترويض النفس / اليأس[١٦]".

فى أثناء مرحلة رفض التصديق، يحاول العشاق المرفوضون بجنون استعادة أحبتهم. وما أن تحلَّ مرحلة ترويض النفس، يكفون تماما عن المحاولة ويسقطون فى القنوط.

https://jadidpdf.com

المرحلة (١) : رفض التصديق

ما أن يبدأ شخصٌ في إدراك أن رفيقه يفكر في إنهاء العلاقة، حتى يعتريه القلق العميق. يغرق في الحنين والتوق، ويسخِّر كل وقته، وكل طاقته، وكل انتباهه، للرفيق الذي هجر. ويصبح هاجسه: إعادة الاتحاد مع حبيبته / حبيبها.

العديد من الخاضعين لعملية المسح التي نُجريها يجدون صعوبة في النوم. والعديد فقدوا أوزانهم. البعض يتشنج. وآخرون كانوا يتنهدون ويتأوهون وهم يتكلمون معي عن أحبتهم في لقاءات ما قبل المسح التمهيدية. جميعهم كانوا يسردون الذكريات ويركزون على الأوقات العصيبة، باحثين باستمرار عن أدلة للخلل الذي حدث، متأملين كيف يمكن أن يرمموا الصدوع التي أصابت العلاقة. وجميعهم أخبروني أنهم لن يكفُّوا عن التفكير في أحبتهم "الرافضين"، كل ساعة تمر كانت الأفكار حول الحبيب تؤرقهم.

العشاق المهجورون أيضا يقطعون خطوات استثنائية ليعيدوا التواصل مع أحبتهم السابقين: إعادة زيارة الأماكن المشتركة، المهاتفة ليلا ونهارا، كتابة الرسائل، أو الإيميلات. يتوسلون. يقومون بزيارات دراماتيكية لبيت الحبيب أو مكان وجوده أو عمله، ثم ينفجرون، فقط لكي يستعيدوا أو يجددوا تضرعهم من أجل إصلاح العلاقة. معظمهم كانوا يركزون بقوة على أحبتهم الراحلين حتى إن كل شيء في الوجود كان يذكرهم بأحبتهم. كتبت الشاعرة كينيتش فيرينج: "الليلة / أنت في قلبي وعيني / وكل مصباح من مصابيح الشوارع مرت به سيارتُنا / يُظهر لي / أنتَ من جديد: مازلتَ أنت[١٧]".

خلاصة الكلام، الناس المرفوضون يتوقون للتوحد من جديد. لهذا يرفضون التصديق، يظلون أسرى إشارة واحدة من الرجاء.

جاذبيةُ الإحباط

"الهوى مرضٌ مليء بالأوجاع / يرفض كل العلاجات / نباتٌ ينمو بالنحول / العقمُ في أجلَى صوره / لماذا هو كذلك؟" شاعر القرن السابع عشر صمويل دانيال،

https://jadidpdf.com

نمنم تلك المقطوعة بالغة الغرابة عن الحب الرومانتيكي: بوصفه منبع الفجيعة، هكذا يفعل الهوى الرومانسي. تلك الظاهرة شائعة جدا في الأدب وفي الحياة حتى أنني صككتُ مصطلحا عنها: "جاذبية الإحباط". وأظن أن جاذبية الإحباط متلازمةٌ مع كيمياء المخ.

كما تعلمون، يُنتَج الدوبامين في مصانع موجودة في "قاع" المخ، ثم يُضَخ لأعلى حيث النواة المُذنبة وبقية مناطق المخ، حيث تنتج الدوافع للفوز بالرغبات المطلوبة باعتبارها جوائز. إن تأخرت المكافأة المرتقبة في المجيء، تُطيل هذه النواة المذنبة المنتجة للدوبامين من نشاطاتها؛ لتزيد معدلات المخ في هذه المُحثات الطبيعية[١٨]. ويتلازم الكم الكبير من مستويات الدوبامين مع الدافع القوى والسلوك المباشر نحو الهدف، مثلما يحدث في حالات الإثارة والخوف[١٩]. لخَّص الكاتب المسرحي الروماني تيرينس، دون أن يدري، تلك الكيمياء الخاصة لجاذبية الإحباط قائلا: "كلما قلَّ رجائي / اشتعلَ حبي".

خبراء علم النفس توماس لويس، وفيرى أميني، وريتشارد لانون، أقروا بأن رد الفعل الرافض للتصديق هذا ليس إلا ميكانيزم حيواني أساسي ينشط حينما تتمزق أي علاقة اجتماعية من أي نوع[٢٠]. يستخدمون المثال الخاص بالجرو الصغير. حينما تُبعد الجرو عن أمه وتضعه في المطبخ وحيدا، سيبدأ في الخطو. على نحو هائج، ودون كلل، سينقب في الأرضية، يخربش الباب، يثب على الحوائط، ينبح، ثم يعوى معترضًا. صغار الفئران التي تُعزل عن أمها لا تكاد تنام لأن ثورة أمخاخها تكون حادة للغاية[٢١].

أطباء النفس أولئك يعتقدون، مثلما أعتقد، أن ردة الفعل الرافضة تلك تصاحب تزايد معدلات هرمون الدوبامين، وكذلك النوربينيفراين. تزايد معدلات الدوبامين و النوربينيفراين، كما يقولون، يزيد من حساسية التيقظ والحث عند المهجورين لكي يبحثوا ويطلبوا المساعدة.

في الواقع، يمكن أن يكون الرفض فعالا للغاية في علاقات الحب. أولئك الذين يمارسون فعل الهجر يشعرون عادة بالذنب لتسببهم في فصم العلاقة[٢٢]. لذلك كلما زاد رفض الطرف المهجور، كلما زاد احتمال أن يقدِّر الطرف الهاجر الأمر فيعود للعلاقة. الكثيرون يفعلون هذا، على الأقل بشكل مؤقت. إذن الرفض قد يكون مفيدا.

https://jadidpdf.com

لكـن هذا ليس دائما على كل حـال. وأحيانا تتسبـب صدوع العلاقـات فى حال رعب تصيب الطرف المهجور.

مثـل تلـك القوة الدافعـة للرفض، فإن هذا الرعـب شائع فى الطبيعـة، وهو ما يسمى "اضطراب الفراق".[٢٣] حينما تترك أمّ صغيرها الطائر، أو صغيرها من الثدييات، تصبح تلـك الكائنات الضئيلة مضطربـة على نحو عميق. يبدأ قلقها بخفقـان قوى فى القلب. يبدأ الصغير فى الصراخ ويؤدى حركات الرضاع. "نداءات الألم" تلك تكون محمومة ومتكررة. الجـراء المهجـورة ورضيع ثعلب الماء ينـوح وينتحب. فراخ الدجاجـات تسقسق. صغار القـرد الهنـدى والقرود التقليديـة تصدر أصواتـا مكتئبة. حينما تنفصـل صغار الجرذان عـن أمهاتهـا، تصدر صرخـات فوق صوتية دون انقطـاع[٢٤]. يعتقد خبيـر الأعصاب جاك بانكسيـب، أن قلـق الانفصال يتولد من جهـاز الرعب فى المخ- شبكة المـخ المعقدة التى تجعل المرء يشعر بالضعف، قصر النفس، والخوف [٢٥].

جهـازٌ مخـى آخر لـه دور مهم: نظام الضغـط العصبى. يبدأ الضغـط العصبى تحت المهـاد (الهيبوثالامس)، حيث يُفرز الهرمون القشرى (CRH)، ثـم يبدأ فى السَير بخفاء إلـى الغـدة النخامية القريبـة، وهنا يبدأ فـى إفراز هرمـون ACTH. يسافر هـذا الهرمون عبـر تيار الدم إلى غـدة الأدرينالين فوق الكظريـة (التى توجد فوق الكليـة)، فيأمر قشرة الغـدة أن تُخلق وتفرز هرمون الكوتيزول، "هرمون الضغط العصبي". بين هذا كله ينشط جـدا الجهـاز المناعى ليحارب المرضـ[٢٦]. وعلى الرغـم من كل هذه الجاهزيـة الجسدية، إلا أن العشـاق المحبطيـن يميلـون لأن يمرضـوا بجفـاف الحلـق ونزلات البـرد. الضغـط العصبـى قصيـر الأمد أيضـا يحث على إنتـاج الدوبامين و النوربينيفرايـن ويحظر نشاط السيروتونين-[٢٧] الأكسير المصاحب للحب الرومانتيكى.

يا للسخرية: بينما الشخص المعبود يتسلل مبتعدا، فإن العناصر الكيميائية المرتبطة بالمشاعر الرومانسية تتزايد بقوة، لتؤجج الهوى العاطفي، الخوف، الترقُب، لكى تجبرنا على المحاولة بكل قوانا، على أن نؤمِّن سبب مسرتنا: الحبيب الذى هجرنا.

https://jadidpdf.com

غضبُ الهجران

محاولة استعادة الحبيب الهاجر، الحنين "إليه" أو "إليها"، القلق من الانفصال، الرعب من الفقدان المُنذِر: كل ردود الفعل تلك كان لها أهميتها لديَّ. ولكن ما الذى يدفع الأحبة المهجورين إلى ذروة الغضب المشتعل؟ حتى حينما يقدم الحبيب أو الحبيبة الهاجرة المسئولية بصفته صديقًا (وحتى بصفته شريكًا) ويفصمُ العلاقة بعطف ورغبة فى التخفيف عن المهجور، يتحول العديد من المهجورين،على نحو عنيف، من مشاعر القلب المصدوع إلى ذروة الغضب. الشاعر الإنجليزى "جون ليلي" علّق بحكمة على تلك الظاهرة عام ١٥٧٩، قائلا: "مثلما يفعل أفضلُ النبيذ، يفعل الخلُّ الرخيص، لهذا يتحول أعمق الحب إلى كراهية عمياء."

لأن الحب والكراهية مرتبطان فى جدلية متشابكة فى المخ البشرى. الدائرة الكهربية الأساسية للكراهية / الغضب، تسير نحو مناطق الفص الصدغى الموجود أسفل منطقة تحت المهاد ونحو مراكز المنطقة الرمادية، منطقة المخ المركزية[٢٨]. العديد من المناطق المخية الأخرى ضالعة فى الغضب، بما فيها المنطقة المنعزلة، الجزء من القشرة المخية التى تجمع المعلومات من الجسم الداخلى ومن الحواس[٢٩]. ولكن ها هو المفتاح: شبكة المخ الأساسية للغضب مرتبطة بقوة مع مراكز القشرة الأمامية التى تُجرى عملية تقدير المكافآت وتوقع المكافآت[٣٠]. وحينما يبدأ البشر وبقية الحيوانات فى إدراك أن مكافأة متوقعة ما، يتهددها الخطر، تبدأ القشرة الأمامية فى إصدار إشارات للفص الصدغى التى تحثُّ مشاعر الغضب[٣١].

يُعرف هذا لدى علماء النفس باسم "ظاهرة عدوان الإحباط"، تلك الاستجابة للغضب، التى تلازم التوقعات غير المتحققة معروفةٌ جدا لدى الحيوانات. على سبيل المثال، حينما تُحثُّ صناعيا دوائر المكافأة المخية لدى القطط، تشعر القطط بسعادة غامرة. فإن انسحبت تلك المحثات، فإنها تعضّ. وفى كل مرة يزداد انسحاب السعادة، تستشيطُ القطط غضبا. تماما مثل الأحبة المهجورين يزدادون حنقًا أكثر فأكثر. "كل منطقنا لحل المشكلات ينتهى بالاستسلام للمشاعر." هكذا كتب "بليز باسكال". عرف باسكال بوضوح كم يمكن أن نكون ضحايا لعواطفنا.

https://jadidpdf.com

فـورةُ الغضـب والهيـاج لا تكـون بالضـرورة موجهة نحـو الحب المفقـود، على كل حـال[٣٢]. فالقـرد الهائـج سوف يقذف حمـم غضبه نحو قـرد مسكين خاضع بـدلا من أن يهاجـم قردا ذا سلطان. علـى النحو ذاته، قد يركل عاشقٌ مهجـور كرسيًا بقدمه، أو يقذف كأسًا، أو يصبُّ غضبه على صديق أو زميل جامعة بدلا من أن يثور على حبيبته الهاجرة.

لهـذا يرتبـط على نحو حميم فى المخ كلٌّ من الحـب الرومانتيكى والغضب الناتج عن الهجـران. وحينما تفكر فى الأمر، ستجـد أن بين ذلكما الشعورين الكثيرَ من المشتركات. كلاهمـا متزامـنٌ مع الثـورة الجسديـة والذهنية؛ كلاهمـا يُنتج طاقة طافـرة. كلاهما يدفع الإنسـانَ لأن يركـز اهتمامـه بهوس على الحبيـب. كلاهما يُنتج سلوكيـاتٍ موجهة الهدف. وكلاهمـا يسبب الحنيـن والتوق الهائلين، إما للتوحد مع الحبيـب، أو من أجل الانتقام من الحبيب الذى هجر.

لا عجـب إذن أن صديقتنـا الخاضعة للمسح المخـي، باربارا، قد انفجرت فى وجهى. لابـد أن باربـارا قد استعـادت مشاعرهـا الرومانتيكية العميقـة مع مايكل وهـى تنظر إلى صورتـه فى جهاز المسـح المغناطيسي؛ فتحول هواها العنيد إلـى إحباط، ذاك الذى جلب الكراهية والانتقام. وحدث أننى فقط كنتُ الهدفَ القريب منها فى تلك اللحظة.

"الإنسان الحديث هو أحد تذكارات ومخلفات الإنسان القديم." هكذا كتب الطبيب النفسـى "ديفيد هامبرج". لماذا طـوَّر أسلافُنا القدامى وصلات المخ لكى نبغض الشخص الذى سبق وعبدناه؟

الهدفُ وراء غضب الهجران

الغضبُ مكلِّف على نحو هائل، فيما يخص الطاقة الجسمانية والأحماض والهرمونات المبذولة. فهو يُجهد القلب / يرفع ضغط الدم، ويُضعف الجهاز المناعى[٣٣]. لهذا تطورت فـى العهـود السحيقة تلـك الروابط بين الحـب الرومانسـى وغضب الهجـران؛ لكى تحل المشكلة الكبرى الخاصة بالتزاوج والتناسل.

https://jadidpdf.com

أول الأمـر، كنت أظن أن تلك الشبكة المعقدة مـن الأسلاك المُخية قد انبثقت من أجل غرض مختلف تماما عن شأن التزاوج: لمحاربة المغازلين المنافسين.

"موسـم الحـب هـو تلـك المعركـة"، كمـا كتـب داروين.[٣٤] يتغازلـون. يحاربون المنافسيـن. ذكور الخراف، ذكور أسود البحر، وذكـور العديد من الفصائل الأخرى يجب أن تعـارك بعضهـا البعض لكى يفـوزوا بالرفيقة المناسبة للغزل. وعـزوتُ هذا لأن جاذبية الكراهيـة / الغضـب ربمـا تكون مترابطـة بغاية فـى المخ الخاص بالثدييات لكـى تُمكِّن المغازلين من أن يتحركوا للأمام وللخلف بين الانجذاب للرفيق المفترض ليثوروا فى وجه المغازل المنافس. لكن تلك النظرية لم تصمد تحت المراقبة المتفحصة الدقيقة.

الذكر من الذكور المُغازلة المتنافسة يتبختر ويتخذ أوضاعا استعراضية لكى يهاجم المنافس الآخـر، مثـل فارس رومانى فـى مباراة من أجـل الحب والمجـد. وحينما تنتهى المباراة، يستعرض الفائز مشاعر الانتصار، بينما يتسلل الخاسرُ منسحبًا فى خذلان. لكن أيًـا منهمـا لا يبدى غضبا. حتى أن هناك دليلا بيولوجيا قويـا يؤكد أن الجهاز العصبى فى حـال التنافس الغزلى بين الذكر-الذكر مستقـلٌ عن جهاز الغضب فى المخ. تلك التنافسية متلازمـة مع ازدياد معدلات التسيتستيرون وهرمون الغـدة النخامية فى المقابل[٣٥]. لهذا لا يتطـور الغضـبُ البشـرى الناتـج من الهجران مـن أجهـزة الدوافع العاطفيـة تلك التى تستخدمها الثدييات لقتال المتنافسين.

إذن لمـاذا بسهولـة يُمكِّـن المخُ البشـرى العاشقَ / العاشقةَ المهجـور من أن يبغض المرأة أو الرجل أو الذى كان معبودًا؟

ناقش الطبيـب النفسى "جون بولبي" فـى الستينيات الماضيـة، أن الغضب المصاحب لفقدان المحبوب هو جزء من التصميم البيولوجى للطبيعة من أجل استعادة التواصل الإنسانى المفقـود[٣٦]. لا شـك أن هذا الغضـب يخدم ذلك الهـدف أحيانا. لكن فورة الغضـب تلك ليست خصلةً حميدة، إذ لا أتصور أن الغضب والهياج قادرٌ على اجتذاب حبيب لعلاقة مفصومة.

لهـذا وصلـتُ للاعتقاد أن غضب الهجـران قد تطور لكى يخدم هدفـا آخر: لكى يدفع العشاق المحبطين للتخلص من الرفقاء والعلاقات معدومة النهايات، لكى يلعقوا جراحهم، لكى يستأنفوا بحثهم عن الحب فى عشب أكثر اخضرارًا.

https://jadidpdf.com

أكثر من هذا، إن كان الحبيب المهجور قد أنتج طفلا من تلك العلاقة المصدوعة، فإن غضب الهجران سوف يمنحهم الطاقة للمحاربة من أجل مستقبل أطفالهم. لقد رأيتم بالتأكيد ذلك السلوك في عمليات الطلاق المعاصرة. رجال ونساء أسوياء يُظهرون العنف في المطالبة بتأمين أطفالهم المهجورين من أمهم أو أبيهم. في الحقيقة وجدنا أحد القضاة الأمريكان الذى ينظر دوريًا في قضايا العنف الإجرامي، أن القلق ضربة على أمنه الشخصي أثناء نظره قضايا الطلاق، خصوصا حينما يكون في القضية طفل تحت الوصاية. هو وغيره من القضاة يتعرضون لملاحقات مرعبة لكي يتم دفعهم للمساعدة في قضايا نزاع بين الأزواج تتحول إلى عنف[٣٧].

لست مندهشة من أن غضب الهجران ينفجر أحيانا في فورة عنف. الرجال والنساء المهجورون قد أهدروا أوقاتا ثمينة من أعمارهم وطاقات هائلة على الرفيق ذاك الذى هجرهم. وعليهم أن يستأنفوا رحلة البحث من جديد عن رفيق آخر. مستقبلهم أصبح مهددا- هم وأصهارهم الاجتماعيون، سعادتهم الشخصية، وكذلك سمعتهم. ثقتهم بأنفسهم خُربت على نحو حاد. والوقت يُداهِمُ. منحتنا الطبيعة آلية مريحة لكي تساعدنا على أن نتحرر من الرفيق الرافض؛ ومن ثم نستمر في العيش: الغضب.

وللأسف، هذا الغضب لا يمحو الحب من قلب إنسان بالضرورة، لا يمحو تَوقه وحنينه، أو رغبته الجنسية في الرفيق الهاجر.

في دراسة مثيرة حول ١٢٤ زوجًا من العشاق، اكتشف عالما النفس "يروس إليس" و"نيل مالاموث" أن الحب الرومانسي وما أسمياه "الغضب / الإحباط" يستجيب للأنواع المختلفة من "المعلومات[٣٨]". تتذبذب درجةُ "الغضب / الإحباط" لدى الإنسان في الاستجابة للأحداث التي تقوِّض أهدافه، مثل الخيانة أو قلة الالتزام العاطفي من قِبل الشريك. تتقلب مشاعر الحب الرومانتيكي لدى الإنسان، بدلا من ذلك، في الاستجابة عند حدوث تقدم في أهداف المرء، مثل الدعم الاجتماعي من قِبل الشريك والأوقات السعيدة في الفراش معه. وهكذا نجد أن الحب والغضب / الإحباط، رغم أنهما وثيقا الارتباط، إلا أنهما ينتميان إلى جهازين مستقلين؛ ومع هذا بوسعهما أن يعملا في تزامن. باختصار، بوسعك أن تكون غاضبًا على نحو عنيف، ولكنك مع هذا غارقٌ في الحب. هكذا كانت باربارا.

https://jadidpdf.com

وفـي الأخير، على كل حال، تضمحل كل تلـك المشاعر. التركيز المرضيُّ على الرفقة الفاشلة، الاندفاع نحو استعادة المحبوب، المكاشفة والمواجهة، القلق من الفراق، وحتى الغضـب: كلهـا تذوب مع الزمن. علـى الشخص المهجور أن يتعامل مـع أشكال جديدة من الألم- التسليم، واليأس.

المرحلة (٢): التسليم

"أنا مُجهَدٌ بالحنين"، هكذا كتب الشاعر الصيني "لي بو"،ابن القرن الثامن. أخيرًا استسلـم العاشـق اليائس. ذهـب المحبوب إلـى الأبد وقُضـي الأمر. يغـرق الكثيرون في انعـدام الأمل. يتقلبـون في الفراش ويبكون. يتجرعون كأس أكسير الأسف المر، البعض يتخشَّب في المقعد ويحدِّق في الفراغ. لا يكادون يعملون أو يأكلون. قد ينتابهم شعور بين الحين والحين بأن يستحثوا حبهَّم الغابرَ أو تمرُّ بهم لمحاتُ غضب. وبوجه عام، يشعرون بحزن عميق. لا شيء يشفيهم من كربهم سوى الزمن.

فقـدان المحبـوب عادة ما يفجِّـر الحزنَ العميـق والإحباط في الحيـوان البشري، ما يُعـرف لـدى علماء النفس باسم "استجابة اليأس".[٣٩] في المسح الذي أجريتُه حول الحب ومـا ناقشته في الفصل الأول، وجدت أن ٦١٪ مـن الرجال و٤٦٪ من النساء أقروا بأنهم مروا بفترات يأس حين ظنوا أن عشاقهم ربما لم يعودوا يحبونهم. وفي دراسة حول ١١٤ رجـلا وامـرأة من المهجورين من أحبتهـم خلال الأسابيع الثمانية الأخيـرة، كان أكثر من ٤٠٪ منهـم قد مـروا "بحالة إحباط مرضية واضحة"، منهـم ١٢٪ أظهروا إحباطا ما بين المتوسـط والحـاد[٤٠]. الناس قـد يموتون أيضًا بسبـب انكسار قلوبهـم. يقضون بتوقف القلب أو الجلطات الناجمة عن الاكتئاب[٤١].

يتعامل الرجال والنساء مع حزن-العشق على نحو مختلف.

يكون الرجال معتمدين أكثر على حبيباتهم[٤٢]، ربما لأن الرجال، كقاعدة، لديهم روابط أقـل نحو أقربائهـم وأصدقائهم. ربما بسبب هذا، يميل الرجال أكثر للتحول نحو الخمور،

https://jadidpdf.com

المخـدرات، أو القيادة المتهورة أكثر مما يلجـأون لأقربائهم أو أصدقائهم حينما ييأسون مـن الرفيق الرافض[٤٣]. أكثر من ذلك نجد أن الرجـال يميلون أقل لأن يبوحوا بأوجاعهم، يحتوون أحزانهم داخل أعماقهم الذهنية[٤٤]. حقق البعض معدلات أقل على مقياس الإحباط لأنهم يضعون القناع بمهارة فوق معاناتهم، لكي يخفوها حتى عن أنفسهم[٤٥].

وعلى الرغم من أن العديد يدثّرون أحزانهم، إلا أن المقابلات مع الرجال المرفوضين، والملاحظات التـي دُوِّنـت علـى أدائهـم فـي العمـل، وعاداتهـم اليوميـة، وتفاعلاتهم مع أصدقائهـم، عادة ما تُظهـر أنهم مرضىَ- نفسيـا وجسمانيا [٤٦]. الرجـال أيضا يُظهرون حزنهم على أكثر الأنحاء دراماتيكية: يُقدِم الرجال أكثر من النساء بنسبة ثلاثة أضعاف إلى أربعـة على الانتحار بعد خفوت علاقة غرامية[٤٧]. كما قال الشاعر "جون دريدن" : "الموتُ بهجةٌ / حينما الحياةُ ألمٌ.[٤٨]"

عـادة ما تعاني النساء على نحـو مختلف. في الثقافات حول العالم، مرَّت النساء أكثر مـن ضعـف عدد الرجـال بحالات الاكتئـاب العظمـى[٤٩]. يصبحن مكتئبـات لأسباب شتى، بالطبع، ولكن السبب الشائع هو رفض الحبيب. وفي دراسات حول الرفض الرومانتيكي، سجلت النساء مشاعرَ أكثر حدة في الإحباط، خصوصا: فقدان الرجاء[٥٠].

النسـاء المرفوضات ينتحبن، يفقدن الوزن، ينمن كثيرا جدا أو لا ينمن على الإطلاق، يفقـدن الاهتمـام بالجنس، لا يستطعن التركيز، تصبـح لديهن صعوبات فـي تذكر الأمور اليوميـة الاعتيادية، ينسحبن اجتماعيـا، يفكرن في الانتحار. محبوسات في زنزانة القنوط المظلمـة، بالـكاد يستطعن أن يُدرن الأمـور اليومية الأساسية. بعضهـن يكتبن أوجاعهن. والكثيـر من النساء يتكلمـن، يثرثرن بالساعات في الهاتـف لأي أُذن شغوفة على استعداد أن تُنصـت، يحكيـن كل شيء. وعلى الرغـم من أن تلك الثرثرة تهب النسـاءَ بعض الراحة، فـإن استعـادة تلك الأحلام الممزقة عادة ما تُضرم النيـران من جديد. وفيما تسهب المرأة في الحديث عن العلاقة الميتة، تُطعم الأشباح- لأنها تعيد نكأ الجراح، وإن لم تقصد[٥١].

هـذه المرحلـة الثانيـة مـن الرفض-التسليم، تتزامن مـع اليأس، وهـي مسجلة على نحـو جيد في الفصائل الأخرى. صغـار الثدييات تعاني بقسوة حينما تنفصل عن أمهاتها.

https://jadidpdf.com

هـل تذكرون الجرو الصغيـر؟ حينما عزلتموه فى المطبخ، فى البـدء اعترض وتمرد. وفى الأخير، تكوَّر فى ركن مثل كومة كئيبة. صغار القرود المهجورة تمص أصابعها أو أصابع قدميها، تحتضن نفسها، وعادة ما تتكور على الوضع الجنينى ثم ترتجف[٥٢].

شعـور اليأس يكون مصاحبًـا لدوائر شبكية عديـدة مختلفة لدى مـخ الثدييات (بما فيهـا الإنسـان)[٥٣]. من بينها فى جهاز المـخ الخاص بالمكافأة ووقـوده: الدوبامين. وما أن يبـدأ الشريـك المهجـور بالتدريـج فـى إدراك أن المكافأة لن تعـود أبدا، تبـدأ الخلايا المنتجة للدوبامين فى منتصف المخ (تلك التى أصبحت نشطة للغاية خلال مرحلة الرفض والإنـكار) الآن فى تقليص نشاطها.[٥٤] ويتزامـن اضمحلال معـدلات الدوبامين مع حال الخمـول واللامبـالاة، القنوط، فقدان الرجـاء، الاكتئاب[٥٥]. ويشـارك كذلك جهاز الضغط العصبى. كما تذكرون ربما، نعرف أن التوتر العصبى قصير الأمد ينشط إنتاج الدوبامين والنوريبينيفريـن ويحظـر إنتاج السيروتونيـن. ولكن ما أن يخفت ضغـط الهجران، حتى تدفـع كل معدلات العناصـر المؤثرة الأخرى تحت المعدلات الطبيعيـة، لكى تنتج الاكتئاب العميق[٥٦].

يسمى شكسبيـر المخ بـ"المكان الهش لإقامة الروح". هو أيضا المكان الهش لإقامة الحب الرومانتيكى.

الاكتئاب بوصفه تكيُّفًا؟

مثـل غضب الهجران، يبدو القنوطُ خصيمًا للإنتاجية. ما الفكرة وراء المعاناة والألم حينما تفقد حبيبك؟ أليس من الأفضل أن تعالج طاقتك بدلا من أن تفقدها فى البكاء؟

العديـد من العلماء يعتقدون الآن، على كل حال، أن هناك أسبابًا جيدة للإحباط، جيدة للغايـة لدرجـة أن دوائر المـخ الكهربية المعقدة تلك قـد تطورت كنسخة طبـق الأصل منذ ملايين السنين[٥٧]. عزا البعض ذلـك بالأصل لكى تتمكن صغار الثدييات المهجورة من أن تحافـظ علـى قواها وجَلَدهـا، وإثنائها عن التجول دون هدف حتى عـودة أمهاتها، والإبقاء

https://jadidpdf.com

عليها هادئة ومن ثم حمايتها من الافتراس. الإحباط من ثم مكّن الحيوانات من الحفاظ على طاقتها في أوقات الضغط العصبي. كذلك دفع الإحباط أسلافنا البشريين إلى التخلى عن المغامرات الخطرة وتبنى إستراتيجيات أكثر نجاحًا من أجل تحقيق أهداف، خصوصا الأهداف الخاصة بالتناسلية مثل التزاوج[٥٨].

القنوط مثله مثل تجربة الوهن تلك التى ربما تطورت لأسباب جيدة كثيرة. هدف ذو صلة أوثق على نحو خاص هو ما قدمه عالم الأنثروبولوجى إدوارد هاجان، وعالم البيولوجى "بول ويستون"، والطبيب النفسى "آندى طومسون". اعتقد أولئك العلماء أن الثمن الحيوى والاجتماعى للإحباط يكمن فى الواقع فى فائدته: فاكتئاب شخص ما، هو إشارة مخلصة وصادقة للآخرين أن هناك شيئًا خطأ. وهكذا فإن الاكتئاب قد تطور، كما يقولون، لكى يُمكِّن الأسلاف الواقعين تحت الضغط العصبى من أن يشيروا إلى الوجع ويطلبوا الدعم الاجتماعى فى أوقات الحاجة الماسَّة[٥٩]، خصوصا حينما كانوا غير قادرين على الإقناع اللفظى أو استخدام القوة للحصول على مساندة الأصدقاء أو الأقرباء.

المثال ممكن أن يكون امرأة شابة عاشت قبل مليون عام حدث أن طارد زوجُها امرأةً أخرى من القبيلة وتزوجها. فى البدء أنكرت الزوجةُ الأمرَ ورفضت بمرارة، وانجرفت فى تيار الغيرة الغاضبة، وحاولت إقناع زوجها بأن يترك تلك الغريمة. هاجت ولجأت إلى أبيها وأقربائها لكى يدعموا طلبها. وحينما عجزت عن إقناع زوجها وأقربائها بالكلمات ونوبات الغضب، غرقت فى الإحباط العميق. تلك الفجيعة أشاعت الفوضى فى حياة المعسكر، ودون شك أثّرت بالسلب على قدرتها فى جمع الخضروات ورعاية الأطفال وبقية الأقرباء. وفى النهاية شحذ قنوطُها وإحباطُها وإجبار أقربائها وعشيرتها لكى يطردوا هذا الزوج الفاضح الخائن، وبدأوا فى مواساتها حتى استعادت حيويتها، ووجدت رجلا جديدا، وأنتجت المزيد من الطعام، واستأنفت رعاية الأطفال، واستعادت البهجة لها وللجماعة.

أخيلوس، كاتب المسرح الكلاسيكى الإغريقي، ابن القرن الخامس قبل الميلاد، اكتشف فضيلة أخرى فى الإحباط. حينما جهر أجاممنون: "الذى يتعلَّم لابد أن يعانى. وحتى فى نومنا، يتساقط فوق القلب الألمُ الذى لا يُنسى قطرةً فقطرةً، وفى يأسنا، وعلى عكس إرادتنا، تأتى الحكمةُ إلينا برحمة الآلهة الهائلة."

https://jadidpdf.com

الاكتئاب، باختصار، يهبك عمقًا لبصيرة. بوسع العلماء الآن تفسير الأمر. يُبدى الناس متوسطو الاكتئاب تقديرا أوضح لأنفسهم وللآخرين[٦٠]. كما وصفها عالم النفس "جيفرى زيغ" : "إنهُم يعانون فشل الإنكار." وحتى الاكتئاب الحاد والمزمن يمكن أن يدفع الإنسان لتقبُّل الحقائق غير السعيدة، واتخاذ القرارات، وحل الإشكالات من أجل تأمين البقاء على قيد الحياة والقدرة على التناسل[٦١].

وهكذا، مثل رد الفعل الاستنكارى الرافض، فإن اليأس الناجم عن الرفض ربما قد تطور لعدة أسباب. من بينها، أن العشاق اليائسين كانوا قادرين على تجميع الأصدقاء والأقرباء الودودين المحبين الصبورين المتعاطفين من حولهم، واستخدام طاقاتهم الذهنية المتألقة لكى يقدِّروا أنفسهم ويتجاوزوا علاقتهم الغرامية الفاشلة، ثم تحديد أهداف جديدة، ومراجعة خطط زواجهم، وأن يجربوا حظهم من جديد، وقد يحظون بشريك مناسب للزواج. الألم الذى يعانيه الرجال والنساء المرفوضون ربما أيضا يوجههم بعيدا عن الطرق المشابهة التى ستؤدى بهم لاختيارات خاطئة مماثلة فى المستقبل.

فى مناقشة القيمة التطويرية لليأس، لابد أن يميز المرء بين الأسف من الرفض الرومانتيكى وبين الاكتئاب الذى يمكن أن يصاحب التشوش العقلى الداخلى الحاد وطويل الأمد، مثل الاكتئاب الفصامى. الذى نهتم به هنا هو حالة الأسى والحزن العميق الذى عادة ما يشعر به الرجال والنساء المتوازنون نفسيا لفترة من الزمن حينما يتم هجرهم من قِبل الشخص الذى يعبدونه.

لا يعانى كل إنسان بنفس الدرجة، بكل تأكيد. كيف تعتمد ردود فعلنا أمام الرفض على عوامل عديدة، بما فيها أسلوب نشأتنا منذ الصغر.

بعض الناس يصنعون روابطَ آمنة وهم أطفال فتكوِّن لديهم تقديرًا وثقة بالذات ما يمكنهم من التعافى السريع، وتجاوز تجربة الحب الفاشل بسرعة أكبر نسبيا. آخرون نشأوا فى بيوت لا يعمرها الحب مشحونة بالتوتر، والفوضى، والرفض؛ فينشأون ضعافا هشيِّن على نحو ملحوظ[٦٢]. وبينما نغامر فى الحياة، نطور مشاعر جديدة ذات كفاءة أو غير ذات كفاءة، وأنواعا متعددة من التجارب الرومانتيكية، ونسخا مختلفة من الآليات

https://jadidpdf.com

التى تؤثر فى كيفية مواجهة وتحمُل الحب المفقود[٦٣]. بعض الناس لديهم فرص أكبر من غيرهم للتزاوج؛ أولئك يستبدلون بيسر بذلك المحبوب الرافض عاشقًا جديدا يساهم فى إلهاء المهجور والتخفيف من مشاعر الرفض والقنوط. ثم إننا جميعا مختلفون فى أسلوب استثارتنا، ببساطة بعضنا يكون أقل غضبًا، أقل إحباطا، أكثر ثقة بالنفس، وأكثر هدوءًا أمام كوارث الحياة على وجه العموم أو أمام حالة رفض الحب على وجه الخصوص.

ونظل، نحن أبناء الجنس البشري، نُستثار على نحو شديد التعقيد فنعانى حينما يتم ازدراؤنا من قِبل من نحب. فى كل مكان فوق الأرض ثمة رجال ونساء بوسعهم استدعاء تفاصيل مريرة من لحظات عذاباتهم، حتى بعد مرور سنوات عديدة من انتهاء انفعالات الغضب والهياج[٦٤]. لسبب قوى خاص بالتطورية. أولئك الذين يحبون ويتزاوجون وينجبون سوف يمررون جيناتهم إلى الأجيال التالية، بينما أولئك الذين خسروا فى لعبة الحب والجنس والتناسل سوف يفنون وتفنى جيناتهم.

نحن مُصَمَمون لكى نعانى حينما يخفق الحب.

من الأسف، فإن المشاعر التى ترافق الرفض قد تقود بعض الرجال والنساء إلى أفعال موصومة بوصمة "قابيل" المميتة.

جرائم الهوى : الغيرة

"مصيرُنا للدموع / نقضُ غَزْل الحب الذى غزلناه فى سنوات عديدة / فى تلك القبلة الأخيرة / أنا هنا أحررك وأستسلم / فعودى إلى نفسك / انزوى فأنتِ اليومَ حرَّةٌ من جديد[٦٥]." هكذا كان الشاعر "هنرى كينج" قادرا على أن يترك الحب المهاجر يمضى إلى حال سبيله.

بعض الناس يجدون هذا مستحيلا غير قابل للتطبيق. حتى قبل أن يرحل الشريك بالفعل ويترك العلاقة يكون الرجال والنساء تملكيين "له" أو "لها" على نحو متطرف. الغيرة شائعة ومشتركة فى أنحاء العالم[٦٦].

https://jadidpdf.com

فـي الواقـع، وكما ناقشنا في الفصل الثاني، تلك التملكية شائعة للغاية ومشتركة في مجمل الطبيعة، حتى أن العلماء يطلقون عليها "حفظ الرفيق"

حينمـا تُهدَد علاقةٌ من قِبل مغازل منافس، بعض الغيورين يعبسون. آخرون يهيمنون ويحتكرون أوقات الرفيق، يخفون المحبوب بألا يصطحبونه أو يصطحبونها إلى الحفلات، أو حتى قد يوبخ رفيقه إن تكلم مع آخرين في مناسبة اجتماعية. الكثيرون يحاولون إثارة غيـرة الحبيـب في المقابل. والكثيـرون أيضا يحاولـون أن يبدوا أكثر أهميـة، أكثر إثارة، ثـراء، أو وسامـة وجمـالا من المنافس، لكل من المقاومـة الذاتية. البعض يُمطر الحبيب بالهدايـا والعواطـف لكي يحافظ على اهتمام حبيبه غير مشتـت. والبعض يهدد بقتل نفسه إذا ما تركه الرفيق من أجل حبيب آخر.

الرجـال والنساء يصبحون غيوريـن للعديد من الأسبـاب المتشابهة. حينما يرى كلا الجنسيـن غزل الرفيـق لآخرين، قد يصبحون تملُّكيين على نحو عنيـف. إذا انتزع الحبيب قبلـة مـن أخرى، أو أُغـرم بأخرى، أو غازلها، فإن كل هذا قـد يسبب صدعا على نحو خَطر في نفس المرأة والرجل إن حدث العكس [٦٧]. في أوقات مختلفة في الحياة وفي مجتمعات مختلفـة، يتبايـن الرجـال والنسـاء فيما يجعلهـم ويجعلهن يغـارون [٦٨]. لكـن الشباب من الرجـال والنسـاء يُبدين اختلافات ثابتة فيمـا يثير مشاعر الرفض وكيـف يعالجون القلب الواقع في براثن الغيرة.

الرجـال ينفجرون غضبا من الخيانة الجنسية الحقيقيـة أو المُتخيلة [٦٩]. هذه النزعة الذكوريـة ربمـا لها أصـل تطوريٌّ. فالرجـل قد يمر بمخاطـرة كبرى إن تـزوج امرأة غير مخلصـة؛ لأنـه قد يستهلك وقتا هائلا ويهدر طاقة هائلة في تربية أطفال رجل آخر. الرجال ميالون أكثر لأن يتحدُوا منافسين قد يهاجمونهم بكلمات بذيئة أو لكمات ثقيلة. في مجتمعات عديـدة، نجـد الرجال ميالين أكثر من النساء لكي يقْدِموا علـى الطلاق من زوجات يعتقدون أنهن خائنات؛ ما قد يكون انعكاسا لخوف الرجال من الارتباط بنساء غير مخلصات.

وإن خاف الرجال أن يكونوا أزواجا لخائنات، تخشى النساء من أن يكن مرفوضات– عاطفيـا واقتصاديـا [٧٠]. لهذا إن بدأت العلاقة في الانهيـار، أخذت المرأة خطوات لتجاوز

https://jadidpdf.com

العقبات. النساء يَمِلْن أكثر من الرجال لأن يغفرن نزوات الرجال أو السقطات الجنسية العابرة التي يقع فيها الرجل مع امرأة أخرى. ولكن إن اعتقدت المرأة أن الرجل يؤسس تواصلا عاطفيا جادا مع امرأة أخرى، أو علمت أنه يقضي وقتا أو ينفق مالا على تلك المنافسة، فإنها تغدو غيورة على نحو مخيف.

لهذا السلوك أيضا أصلٌ في النظرية الداروينية. على مدى ملايين السنين، احتاجت النساء من أسلافنا للرجال لكي يساعدوهن في تربية صغارهن. لهذا، طورت النساء ميكانيزمات المخ لكي يجعلهن ذوات نزعات شديدة التملُّكية حينما يهدد الرفيقُ بسحب المصادر الاقتصادية أو الدعم العاطفي أو بترك علاقة من أجل علاقة أخرى.

"الحب مثل الشعلة، محمية من الانطفاء / يحترق الفتيل، لكنه يبقى مشتعلا مدة أطول / وما أن يتعرض لعواصف الغيرة والشك / يتوهج اللهب أكثر، ولكن سرعان ما يخمد." هكذا كتب الشاعر "وليم والش"[٧١] من اللمحة الأولى، تبدو الغيرة مثل دق ناقوس الموت لعلاقة حب. لكن السيكولوجيين يعتقدون أن الغيرة قد تحث أحد الطرفين على أن يحاول أن يُريح الطرف الآخر الفاقد للثقة عن طريق إعلان الإخلاص وإبداء الحميمية. بالفعل، بوسع تلك التطمينات والتأكيدات أن تساهم في إطالة عمر العلاقة [٧٢].

بوسع الغيرة أن تُقوِّض علاقة عاطفية، على كل حال. وتلك الاستجابة بوسعها أيضا أن تكون قابلة للتكيُّف. الرجال والنساء الغيورون عادة ما يلتقطون إشارات عبقرية بأن العلاقة تنهار. وكل يوم يبقون مرتبطين برفقاء غير ملتزمين، يفقدون فرصا لمعرفة رفقاء أكثر مُناسبة- على سبيل المثال إمكانية أن يلتقطوا أمراضا جنسية بالعدوى.

وهكذا فإن للغيرة عواقبَ تناسلية وخيمة. بوسعها أن تقوِّي شراكة، وبوسعها أن تدمرها. في كلا الحالين، الغيرة مفيدة. وكنتيجة، أصبحت تلك السمة غير المبهجة خيطا في نسيج العلاقة الرومانتيكية الإنسانية، جزءًا من منظومة المشاعر العارمة التي احتاج إليها أسلافنا في الأراضي العشبية بأفريقيا العتيقة لكي يفوزوا في لعبة التزاوج.

حينما يرحل عاشق للأبد، على كل حال، يمكن أن تقود الغيرةُ، ودوافعُ الرفض، ومشاعر الإحباط، وجميع قوى التشويش المعوِّقة تلك التي تصاحب الفقد، يمكنها جميعا أن تقود إلى العنف- والتراجيديا.

https://jadidpdf.com

المطاردة: الإيذاء الجسدى، والقتل

الرجـال يطارِدون. يتتبعون الحبيبات على نحـو مهووس، وعادة يهددون ويهاجمون أولئـك اللواتـى تركنهم [٧٣]. البعض يُمطر المرأةَ برسائل بذيئة أو متوسِّلة. البعض يسرق متعلقـات ثمينـة أو شخصية مثـل الملابس الداخليـة. البعض يتعقب الحبيبـة السابقة فى سيارتها. البعض يرابض بالقرب من بيت حبيبته السابقة أو مقر عملها لكى يتهكم بكلمات نابيـة أو لكـى يستعطـف ويتوسل. فى إحـدى الدراسات التـى أُجريت على طـلاب جامعة أمريكيـة، قالت ٣٤٪ من النساء، إنهن كن يُتعقبـن ويُلاحقهن ويُؤذين من قِبل رجال كنَّ قد رفضنهـم [٧٤]. وواحدة من بيـن كل اثنتى عشرة امراة أمريكية تتم ملاحقتهن ومطاردتهن على يد رجل ما فى مرحلة ما من حياتها، عادة يكون الزوج أو الحبيب السابق. فى الواقع، فـإن قسـم العدالة بالمحاكم يقـرر أن أكثر من مليون امرأة أمريكيـة كل عام يتم مطاردتها (معظمهن ما بين الثامنة عشرة والتاسعة والثلاثين من أعمارهن)، وأن ٥٩٪ منهن يُلاحقن علـى يـد صديق سابق أو زوج أو رفيق أو رجـل كان يساكنها فى بيت فيما قبل [٧٥]. واحدة من بين كل أربع نساء يتم ضربها كذلك، أو صفعها، أو دفعها، أو على نحو ما، يتم التعدى الجسـدى عليها من قِبل المطارِد الرجـل [٧٦]. فى الحقيقة، سجلت خمسة تحقيقات مستقلة أجريت على ثلاث قارات أن حوالى ٥٥٪ من بين ٨٩٪ من الحالات، يصبح المطاردون فيها عنيفين ووحشين تجاه عشيقاتهم السابقات [٧٧]. معظمهم من الرجال.

يضـرب الرجـالُ النسـاءَ ضربًا مبرحا. ثلث نسـاء أمريكا يذهبن إلـى قسم الطوارئ بالمركـز الطبي، واحدة من بين كل أربـع نساء حاولت الانتحار، وحوالى ٢٠٪ من النساء الحوامل ممن يطلبن الرعاية الأبوية تعرضن للضرب من قِبل رفقائهن الحميمين [٧٨]. وفى دراسة حول واحدة وثلاثين امرأة أمريكية تم الاعتداء عليها، سجلت تسع وعشرون منهن أن غيـرة الرفيـق الذكر كانت السبب الأغلب للضرب [٧٩]. تلـك الإحصاءات ليست مدهشة. السبب الأكثر شيوعا فى ضرب الزوجة فى كل مكان فى العالم هو تملكية الذكر [٨٠].

الرجال يقتلون أيضا. حوالى ٣٢٪ من جرائم القتل التى ضحاياها نساء فى الولايات المتحـدة تمت على يد أزواج، أو أزواج سابقين، أو أصدقاء رجال، أو أصدقاء سابقين من

https://jadidpdf.com

الرجـال، ولكن الخبراء يعتقدون أن النسبـة الصحيحة قد تكون ما بين ٥٠٪ إلى ٧٠٪[٨١] أكثر من ٥٠٪ من جرائم القتل هذه سبقتها أولا مطاردات من العشاق[٨٢]. الرجال يرتكبون الشطر الأعظم من جرائم القتل فى كل دول العالم، كذلك[٨٣].

الحكايـة الكلاسيكية الأشهر بشـأن الغيرة هى مسرحية "عطيل" لشكسبير. يالعبث! عطيـل، العربـي ذو البشـرة السمـراء، حقق مكانتـه الرفيعـة بسبب جسارتـه فى حروب فينيسيا ضد الأتراك. والآن وقد عاد إلى فينيسيا، يلتقى ديدمونة، ابنة السيناتور الجميلة. العربـيّ والحسنـاء يقعان فى الحب من اللحظة الأولى تقريبا؛ ثم يتزوجان سرًا. لكن عطيل يستخـدم وسيطًـا، كاسيو، ليكون رسوله إلى ديدمونة. ولكـى يكافئ الجنديَّ الشاب، عيَّنه ملازمًا أول فى كتيبته.

إياجـو، أحـد أكثـر الأوغاد خداعًـا وشرًا فى مجمـل الأدب الغربـي، كان يشتهى تلك الرتبـة. كان قلبـه يحتـرق بغضًا لكاسيـو ولعطيل، فأضمـر الانتقام. بدأ علـى نحو شديد الدهـاء فى تغذيـة عطيل بكلمات مواربة تحمـل أكثر من معنى حول عـدم إخلاص ديدمونة وخيانتها له مع كاسيو. عطيل العربى رجلٌ بدائيٌّ فطريٌّ حاد المزاج سريعٌ فى ردة الفعل. بـدأ مـن فوره يستعر غيرة، ويشتعل غضبًا. "أفضِّل أن أكـون ضفدعًا / يعيش فى اختناق قبـو تحـت الأرض / من أن أترك زاوية صغيرة فى شيء أحبه / لاستخدام الآخرين.[٨٤]" وفى النهاية انفجر فى جنون التوحش، فقتل زوجته المعبودة المخلصة.

تاريخيًـا، نلاحظ أن العديد من المجتمعات تربـيٌّ وترعى تلك النزعة الذكورية فى حراسة الحبيبـة مـن المنتهكين ومن هجران الحبيبة. ويعتبر القانون العـام الإنجليزى أن ذبح الزوجة المتلبسـة بالزنـا أمرٌ مفهوم يمكن تبريـره، بل يُبرأ إذا حدث القتل فى لحظـة ذروة الانفعال[٨٥] التقاليد القانونية فى أوروبا، آسيا، أفريقيا، وجزر الميلانيزا، وبين الهنود الأمريكان، تاريخيًا، أيضـا يعفـون عـن أو يُبرئون القتـل إذا اقترفه زوج فـى لحظة غيرة[٨٦] وحتى عـام ١٩٧٠، فى العديد من الولايات الأمريكية، كان قانونيًا أن تُقتل الزوجة المتلبسة بخيانة الزنا[٨٧].

وعلـى قاعدة كل هـذا العنف يقف حثٌّ ذكورى بدائى يمنع الرجـل من أن يكون زوجا لامـرأة خائنـة لتكريـس فكرة أن المـرأة ما هى إلا وعـاء يحمل حامضـهم النـووى الجينى

https://jadidpdf.com

DNA. ليس مدهشًا، أن النساء الأمريكيات- من كل الطوائف الدينية، وجميع الخلفيات الاقتصادية- يمثلن ستة أضعاف الرجال ليكن ضحايا جرائم الهوى من بين العشاق [٨٨].

القصاص الأنثوى

النساء أقل من الرجل كثيرا ميلا فى التشويه والقتل حينما يشعرن بالغيرة من غريمة أو حين يخفن من الهجران. يملن إلى توبيخ أنفسهن للتقصير وللاعتقاد أنهن غير ملائمات ويحاولن أن يغرين ويغوين، أملا فى استرداد عاطفة رفقائهن وإعادة بناء العلاقة [٨٩]. هن أيضا أكثر ميلا لمحاولة فهم المشكلة والحديث حول التفاصيل. ولكن حينما يخفق كل هذا، تبدأ بعض النساء فى مطاردة الرجال. حوالى ٣٧٠,٠٠٠ رجل أمريكي، سجلوا أنهم تمت مطاردتهم عام ١٩٩٧، معظمهم بين عمرى الثامنة عشرة والتاسعة والثلاثين- أى الرجال فى عمر الإنجاب [٩٠].

على عكس الرجال، فإن الإناث المطارِدات لديهن مشاكل ذهنية أخرى. ومثل الرجال، ترسل النساءُ الرسائل والإيميلات والمكالمات التليفونية بلا انقطاع، أو يظهرن دون توقع لأنهن يتتبعن بهوس الرجال الذين غادروا. أعرف امرأة اعتادت أن تنام على عتبة باب حبيبها السابق.

والنساء أيضا يقتلن الأحبة الرافضين. ولكن بنسبة أقل كثيرا يُقدِمْنَ على هذه الخطوة القاسية المتطرفة. عام ١٩٩٨، كان فقط ٤٪ من جرائم القتل، قُتل الضحايا الرجال فيها على يد حبيبة راهنة أو سابقة [٩١].

من بين كل حكايات جرائم العاهات المستديمة النسوية، كان الأكثر صدمة لعقلى تلك الخاصة بـ ميديا، أميرة كولخيس القديمة. كما حكاها الكاتب المسرحى الإغريقى يوريبيدس، فى القرن الخامس قبل الميلاد. كانت ميديا مجنونة بعشق جاسون، الإغريقى[٩٢]. ومن أجل أن تساعده على استعادة "فروة الصوف الذهبية"، خانت أباها، ووضعت شقيقاتها فى مواجهة شقيقها وذبحته، ثم هربت من بلدتها. سافرت ميديا مع

https://jadidpdf.com

جاسون ليستقرا في كورنث مع ولديهما الصغيرين. ولكن للأسف هجرها جاسون ليتزوج ابنة كريون ملك كورنث. وكما تقول مربية أطفال ميديا عنها: "إنها لا تتناول الطعام، ترقد مهدمة في الوجع / تُذيب الساعات الطوال في الدموع. [٤٣]" وفي النهاية أرسلت المعذبةُ ميديا هدية عرس إلى الزوجة الجديدة- فستانا مسموما اشتعل باللهب وأحرق الأميرة الكورنثية والملك حتى ماتا. لكن ميديا لم تنته مع جاسون. ذبحت ولديهما أيضا. وهكذا، فقد اغتالت ميديا جينات جاسون الحية ودمرت نسله المستقبلي.

تماما مثل الحب، الكراهيةُ عمياء، بالنسبة للبعض، لا شكل للعنف ثابت. قد يكون متطرفًا للغاية. وهذا العنف مدفوع، على الأقل جزئيًا، من قِبل كيمياء المخ. كما تذكرون، حينما يُرفَض العشاق للمرة الأولى، فإنهم يُنكرون ويرفضون التصديق، وهو ردة الفعل المصاحبة لانخفاض معدلات الدوبامين والنوريبينيفراين. هذه المعدلات المتزايدة من المنبهات الطبيعية ربما تمنح المطارِدَ، والضارب، والقاتل تيقظهم المركز والطاقة الوحشية. وأكثر من هذا، فإن المعدلات العالية من الدوبامين عادة ما "تُخفض" معدلات السيروتونين في المخ. كما أن المعدلات المنخفضة من السيروتونين مصاحبة لحال العنف الأرعن تجاه الآخرين [٤٤].

المطارِدون والقتلة مسئولون عما يرتكبون من جرائم العشق بكل تأكيد. وبالفعل، نحن البشر قد ارتقينا وطورنا ميكانيزمات المخ الحاذقة لكي "نكبح" دوافع العنف لدينا. على أننا، نحمل داخلنا "استجابات لا إرادية قاتلة"، كما يسمى عالم النفس ويليم جيمس ضراوتنا ووحشيتنا البشرية. وأولئك التعساء من الرجال والنساء ممن لا يحتوون الأمر: فإنهم يقتلون عشاقهم، بينما ثمة آخرون يقتلون أنفسهم.

انتحار الهوى

الإنسان البشري هو الوحيد بين جميع المخلوقات فوق الأرض ممن يقدمون على الانتحار الوحشي بأعداد هائلة.

https://jadidpdf.com

من العسير الحصول على مبررات دقيقة حول لماذا يقتل بشر أصحاء أنفسهم، تنقصنا إحصاءات متماسكة. فقدان المال، السلطة والنفوذ، المكانة، أو الاحترام، أو إدراك أن الإنسان لن يقدر أبدًا على تحقيق هدف طال انتظاره، كل هذه الأمور يمكن أن تدفع إنسانا إلى الخروج من هذه الحياة. لكن معظم الرجال والنساء لا يملكون الكثير من المال، ولا السلطة، ولا البريستيج الاجتماعي، ولا الأهداف التي لم يستطيعوا تحقيقها. إنهم، يقعون في الهوى دون أمل. والحب الرومانتيكي، كما تعلمون، يكون مصحوبا بمعدلات عالية من الدوبامين وربما النوريبينيفراين- عناصر المخ التي غالبا تُخفض معدلات السيروتونين. وليس من قبيل المصادفة، كما أظن، أن النسب المنخفضة من السيروتونين تتزامن مع الانتحار [٩٥].

باختصار، حينما تتحول علاقة غرامية لتغدو مريرة، يتحول المخ البشري كيميائيا ليدخل في الاكتئاب؛ وتنشأ احتمالية التدمير الذاتي. أظن أن العديد من الرجال والنساء حول العالم ممن يقتلون أنفسهم يفعلون هذا بسبب فقدان الحب. على مدى عقود، يظل اليابانيون يمجدون هذا الفعل، أعني "انتحار العشق"، كما يسمونه، بوصفه حالة نبيلة من حالات الإخلاص في العاطفة [٩٦].

محاولات الانتحار بسبب العشق ربما أيضا كانت مُتبنَّاة في العصور الغابرة[٩٧]. منتحرون كثيرون، معظمهم من النساء، أخفقوا بالفعل في قتل أنفسهم. ويعتقد السيكولوجيون الآن أن هذه الحالات نماذج من الخطط المتطرفة التي تستخدمها نساء مهجورات قسرا لكي تُجبر المحب على الرجوع إلى العلاقة. ومن أسف، أنه في العديد من الحالات يحدث خطأ في التكتيك فيحدث قتل النفس بالخطأ. الانتحار لا شك حال من حالات عدم التكيف. لكنه شائع في كل مكان ، خاصة بين الرجال، بالنسبة لأولئك البشر تعساء الحظ ينتصر الدافع البدائي للحب على الرغبة في الحياة .

"يالقسوة، هل أنت تقول، كلن ألم أحذرك ؟ هل أحصى عليك طرائق الحب ؟ الخوف، الغيرة، الانتقام – الألم . جميع تلك المشاعر تنتمي للعبة الحب البريئة. "عبرت تلك الكلماتُ القرونَ لتصل إلينا من الأسطورة السلتية حول تريستان ، كيف بوسعك أن تحنق

https://jadidpdf.com

تلك العاطفة لحبيب هجرك؟ كيف تستحث مشاعر رومانتيكية في شخص تراه جذابًا، حتى تتقافز النشوة الرومانيكية في قلبك؟ ربما الأكثر أهمية، كيف بوسع المرء أن يحفظ حيوية العشق الرومانتيكي في علاقة طويلة الأمد ؟

أعتقد أن بوسعنا السيطرة على تلك العاطفة. ولكن علينا أن نحتال على المخ .

https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

(٨)

السيطرة على العاطفة لكى يدوم الحب

كيف تقولينها؟ دعينا، يا يمامتي،

دعينا نفهم أرواحنا

بينما ترقدُ الأرضُ عارية، للسماء فى الأعلى!

كيف لنا أن نتحكم

فى أن نحب، أو ألا نحب؟

روبرت برونينج

"اثنان فى كامباجنا"

"كل خصائصها تبدو متغيرة، مع تغير قدرها . أسفها، اكتئاب الروح، استرجعت كل بساطتها، وحيويتها، عقلها الشاب.... كانت لعوبًا، وبكامل ثقتها، لطفها، وتعاطفها. شفت عيونها عن بريق جديد، وخديها عن لون جديد، ونعومة. أصبح صوتها مرحًا، ومزاجها خاليًا. مع لطف الكون. وابتسامتها العطوف الساحرة، من يوم إلى يوم، تضىء محياها" .

الوسيمة، الجريئة، سوداء الشعر "مارى ولفستون كرافت"، مؤسسة الحركة النسوية البريطانية، فى أواخر القرن الثامن عشر، وقعت فى الحب.[١]

https://jadidpdf.com

تساءل "وليام كافنديش" "هل المحبون منصفون حقًا؟"، [٢]، بالتأكيد، فنحن نشع حين نحب، وننتظم ونأمل ونشتاق، نحتاج لأن نرى، ونلمس ونضحك، نحب و نُحَب، وقودنا في هذا، أكثر كيميائيات الطبيعة تنبهًا، نركز اهتمامنا، وننتظر جائزتنا.

إن الحب الرومانسي واقع، مطلب، احتياج، دافع إلى اللقاء، يمكن أن يكون أقوى من الجوع.

مدمنو الحب

يشير الشعر العالمي والأدبيات، إلى الحب الرومانسي، باعتباره نوعًا من الجوع. كما في أغنية الأغنيات، شعر الحب العبري التراثي، صرخت السيدة: "أنا جائعة لحبه"[٣]. وفي الأسطورة الصينية، نجد أن الإلهة "تشانج يو"، وهي معبودة الجاد حجر كريم، تقول لمحبوبها "ميلان": "أنا أشتاق أن أراك"[٤].

وفي الحكايات العربية، يبكي المجنون ويقول: "محبوبتي أرسلت لي سلاما، رسالة، كلمة، إنني أتشوق لأي كلمة، أو إيماءة منك"[٥]

أما ريتشارد دي فورنيفال، في كتابه "فضيحة في الحب"، بالقرن الرابع عشر، تحدث عن هذا السحر، قائلاً: "الحب، حريق بلا انطفاء، وجوع بلا شبع".

ولأن الغرام مثل النشوة "علو الدماغ"، ولأن هذه العاطفة يصعب جدًا التحكم بها، ولأنها تبث الاشتياق، الاستحواذية، القهرية، تحوير الواقع، والاعتماد العاطفي والجسماني، وتغيرات الشخصية، وفقدان القدرة على التحكم بالذات، لذلك يعتبر العديد من الإخصائيين الاجتماعيين، أن الحب الرومانسي (الغرام)، مثل الإدمان، وهو إدمان إيجابي، حين يكون متبادلاً، وتثبيت سلبي فظيع، حين يزدريك حبيبك، وتعجز عن فعل أي شيء. [٦]

وتجربتنا بـ"المرنان المغناطيسي الوظيفي FMRI"، على الأشخاص الواقعين في الحب، دعمت هذا المقترح: الغرام بصفته مادة إدمان.

https://jadidpdf.com

بشكل مباشر أو غير مباشر، فإن كل "أدوية سوء الاستعمال"، تؤثر على مسار واحد بالمخ، جهاز الميزوليمبك الإيثابي Mesolimbic ، الذي ينشط بالدوبامين [٧]، وكذلك الحب الرومانسي، ينبهه أجزاء من هذا المسار، وبالمادة الكيميائية نفسها.

في الواقع، فحين قارن عالما الأعصاب، "أندرياس بارتيلز" و"سمير زكي"، صور أشعات المخ، لعينة من الناس المغرمين، مع رجال ونساء محقونين، بالكوكايين والهيروين، وجدا أن العديد من مناطق الدماغ نفسها، أصبحت نشطة، بما فيها القشرة المنعزلة Insular Cortex، والقشرة الحزامية الأمامية Anterior cingulated cortex، والنواة المذنبة Caudate and Putamen [٨]

فضلاً عن ذلك، فهذا المحب المسحور، يظهر الأعراض الثلاثة الكلاسيكية للإدمان: التحمل، الانسحاب، والانتكاس. في البداية، يحاول المحب أن يرى محبوبه، كلما أمكن. ولكن مع الإدمان، يحتاج إلى الأكثر والأكثر، من هذا "الدواء"، ومع الوقت يهمسون، "أنا أشتاق لك"، "أنا لا أشبع منك"

انتهاءً بـ "أنا لاأستطيع الحياة من دونك".

وحين يكون المحب بعيداً عن محبوبه حتى لو لساعات محدودة فإنه، يتلهف للالتقاء به، من جديد. وكل مكالمة هاتفية، ليست من المحبوب، تصيبه بالإحباط. وإذا قطع المحبوب، هذه العلاقة، نجد أن المحب، يظهر كل الأعراض الشائعة، لانسحاب الدواء من الجسم، بما فيها الاكتئاب، نوبات البكاء، القلق، الأرق، فقدان الشهية (أو الإفراط في تناول الطعام)، التبرم والضيق، والوحدة المزمنة، مثل كل المدمنين. يصبح المحب، في حالة يرثى لها، ويسعى بشكل خطر على حياته، للحصول على نوع مخدره المحبب.

كما ينتكس المحب، مثل انتكاس المدمنين كذلك، فحتى بعد مدة طويلة، من قطع العلاقة مع محبوبه، فإن أحداثا بسيطة، مثل سماع أغنية معينة، أو زيارة مكان محدد، تؤجج اشتياقه، وتدفعه للاتصال أو الكتابة، للحصول على مبتغاه بشكل قهري: ألا وهو اللحظات الرومانسية مع المحبوب.

https://jadidpdf.com

لقد كان "راسين"، صائب الرأى حين قال: "إن المحب عبد الافتتان".

كيف يمكن لنا، أن نعيد بلطف الرحلة للعقل والتحرر، حين يرفضنا حبنا؟

كيف نعيد مشاعرنا الرومانسية، لشخص آخر، أو لذواتنا؟ كيف ننهى حبنا؟

مرض الحب: دعه يذهب

لا شيء يؤثر فى / أو يوقف التهور الضارى لسرعته، يؤمن "شكسبير" أن عواطف الغرام، لا يمكن التحكم بها. و أنا أعتقد أن هذا الإدمان يمكن التغلب عليه، فقط يلزمنا القرار والوقت، إن بعض المعلومات البسيطة، حول وظيفة الدماغ، وطبيعة الإنسان، تساعد كثيرًا على ذلك.

كيف تبدأ؟ أولاً يجب أن تزيل، كل الدلائل على هذه المادة الإدمانية "المحبوب". ولهذا يجب وضع الكروت والخطابات، وباقى المتعلقات، فى صندوق بعيدًا عن متناولك. لا تتصل أو تكتب، تحت أى ظرف من الظروف. غادر فورًا، إذا دعتك الظروف لمقابلة حبيبك السابق، فى المكتب أو الشارع. لماذا؟ لأن "تشارلز ديكنز" قال: "الحب سوف يزدهر لوقت معقول، مع أقل القليل من الغذاء، حتى أقل تواصل معه أومعها، فإن ذلك يمكنه من إشعال دوائر مخك لحرارة الغرام، إذا أردت التعافى، فيجب عليك أن تمحو، كل بقايا اللص الذى سرق قلبك.

تأمل، طور أفكارا تتغنى بها، وبهدوء رددها بداخلك، تذكر شيئًا ما إيجابيًا عن نفسك، وعن مستقبلك، هذا هو أفضل شيء، حتى لو لم يكن حقيقيًا بعد. شيءٌ مثل "أحب أن أكون ذاتى، مع توأم الروح التى هى منى" التق شيئاً يرفع من روحك المعنوية، وتقديرك لذاتك، ويشغل عقلك، بعيدًا عن العلاقة الفاشلة، وتجاه شيء آخر ناجح. وحينما لاتستطيع التوقف، عن التفكير فيه أو فيها، تناول سماته السلبية، اكتب أخطاءهم، واحتفظ بهذه القائمة، فى حافظتك، أو جيبك.

https://jadidpdf.com

يمكنك أيضًا أن تحاول تخيل نفسك، تسير ذراعًا بذراع، مع شخص ما يغرم بك، وتعتز أنت به، تخيله الشريك المثالي، اختلقه في خيالك، وأضفِ عليه صفات رائعة، شخص يخيم في عقلك، فمن الواجب عليك، إلقاء الوغد بعيدًا.

ويقوم " الفولبي" في شمال الكاميرون، بمثل هذا الأمر تمامًا. حيث يقوم "الحبيب المجروح، بتأجير ساحر، يؤدي مجموعة من الطقوس، لتخليص المحب الرافض، من محبوبه[٩]. ويستعمل الأزتيك القدماء، التعاويذ بدلاً من ذلك (السحر)، ولقد تم الاحتفاظ بجزء، من هذه التعاويذ "اخرج صاعدًا، تلابوزيللي سينيوتل، سوف تهدئ القلب الأصغر، الغضب الأخضر، الغضب الأصفر سوف يخرج، سوف أجعله يخرج، وأطرده بعيدًا. أنا الروح في الجسم، أنا الساحر، من خلال شراب الروح الطبي (الشافي)، سيتغير هذا القلب."[١٠]

من المهم جدًا أن تبقى مشغولاً[١١]، لأنه من الصعب أن تخطط، وأنت ما زلت مكتئبًا جدًا، ويصعب عليك القيام من فراشك. ادفع نفسك، وكما يقول الكتاب المقدس: "اترك فراشك وامش"، افعل هذا، شتت نفسك، اتصل بالأصدقاء، زر جيرانك، اذهب لمكان ما، لمكان العبادة، العب الورق، أو أي ألعاب أخرى. تذكر الشعراء، أو الأحداث التاريخية، تعلم كيف ترسم، أو أن تعزف على جيتار، استمع لموسيقى، ارقص، غنِ، اقتنِ كلبًا أو قطة، احصل على تلك الإجازة، التي كنت دوما تفكر فيها، اكتب خططك للمستقبل، تنفس بعمق، ومارس تمارين الاسترخاء، افعل أي شيء، يدفعك لتركز ذهنك فيه، وخاصة تلك الأشياء، التي تحسن صنعها.

لماذا؟... لأن اليأس للحب المرفوض، غالبًا ما يصاحبه، هبوط في مستويات الدوبامين، وحين تركز اهتمامك للقيام بأشياء جديدة، فإنك تعمل على رفع هذه المادة، التي تشعرك بالسعادة، وتطلق الطاقة والأمل.

والرياضة بشكل خاص، جيدة جدًا للمحبين المرفوضين. ففي كل مرة، تهوى إلى مقعد، تجلس إلى الهاتف، أو تحملق من النافذة، فأنت تعطي لحبيبك الذي هجرك، الوقت المناسب، ليذكي النار في قلبك المتألم.

https://jadidpdf.com

والرياضة هي التي تستطيع إخماد اللهب، فأي نوع من أنواع التدريب البدني، سوف يعمل على رفع مزاجك [١٢]، الهرولة، قيادة دراجة هوائية، وكذلك الأنواع الأخرى من النشاط البدني الشاق، معروف عنها قدرتها على رفع مستويات الدوبامين، في النواة المتكئة Nucleus accumbens، بالمخ، وبالتالي، فهي تهب لنا مشاعر النشوة والسعادة.[١٣] كما تساعد الرياضة، على رفع مستويات السيروتونين، وبعض انواع الإندورفين، وهي مواد مهدئة، وتزيد من مستوى Brain-derived neurotropic factor (BDNE)(عناصر الموجهات العصبية الدماغية)، في منطقة الحصين Hippocampus، مركز الذاكرة، الذي يحمي ويصنع الخلايا العصبية الجديدة. في الحقيقة، فإن بعض أطباء الأمراض النفسية، يعتقدون أن هذه التمارين، تؤثر في شفاء الاكتئاب، بوصفها جلسات العلاج النفسي، أو مضادات(أدوية) الاكتئاب. [١٤]

ضوء الشمس، مقوٍ آخر للمحبين المكتئبين[١٥] فهو يعمل على، تنشيط الغدة الصنوبرية في المخ Pineal gland، وهي التي تهيمن على رتابة الجسم (Rhythm)، بشكل يساعد على رفع المزاج، لذا حاول أن تنتقي، النشاطات النهارية، بقدر الإمكان. ويستحسن أن تكون في الهواء الطلق، وخارج الأبواب. وكما في تقويم ريتشارد المسكين لبنجامين فرانكلين، سوف أضيف هذه الأفكار، للمحبين المكتئبين: تجنب الحلويات، أوالأدوية، التي تؤثر على جسدك وعقلك، عدد نعم الله عليك، التفاؤل يساعد على التئام الجروح، سر مع السير الإنساني القديم، كما شرحت في الفصل السادس، إنه شيء ألطف، وسهل لعضلاتك، ومن ثم لعقلك كذلك . ابتسم، اجعل وجهك سعيدًا، حتى لو كنت تبكي من الداخل. الأعصاب التي تتصل بعضلات وجهك، سوف تنشط مساراتها بالمخ، وسوف تعطيك الشعور بالسعادة[١٦]، عندما تتخيل أنك سعيد، فإن ذلك سوف يحفز نشاط المخ السار.

" أبقني بتفاحات، أرحني بقناني الخمر، فأنا مريض بالحب"، صرخة مريض في أغنية الأغنيات . لقد ناشدت هؤلاء المحبين التعساء، البحث عن تشتيت الانتباه،

https://jadidpdf.com

ونـور الصباح، وصناعة الأمثال والحكـم المخففة، تناول علاجات مـن الأعشاب، والتمارين الرياضية، والابتسام، كي ينزاح عن كاهلهم، مرض الحب، كما يحدث من مليون عام مضت.

نهج الخطوات الاثنتي عشرة: مدمنو الحب

هنـاك طريق واحد، لتقابل أناسا جـددا، وتتعلم آليات جديدة للتأقلم، وتطور منظورًا طازجا، للحياة والحب،ألا وهو أن تنضم لبرنامج "الخطوات الاثنتي عشرة".

هـذه الحركـة المبتكـرة، بدأت في ثلاثينـات القـرن المنصرم، حين وافـق اثنان من الأمريكييـن، دبليو بيل و دكتور بوب، على قهر إدمانهما على الخمور، بالتحدث للآخر، في أي وقـت من اليـوم أو الليل، حينما يشعران بإلحاح الشراب . وبناء على هذا التبادل، خلقا مفاهيم وتقاليد "المدمن المجهول AA". واليوم فإن هذه الصيغة الداهية والبارعة، للتغلب على الإدمان، ولدت المئات من المجموعات المشابهة، من "المقامر المجهول"، إلى "الشَرْهَى المجهولـون"، وكذلـك "مدمنو الجنـس والحب المجهولـون "SLAA . وكل مجموعة تتبع تصميم الخطوات نفسه، الاثنتي عشرة للحياة، بمجموعة بارعة من الشعارات، والمفاهيم، والممارسات، التي تساعد المدمنين حول العالم، في تعافيهم .

"اليـوم بيومه"، هو الأساس. ولأعضـاء "المدمنون المجهولون" فإن التوقف عن تعاطـي الخمـور، لباقي حياتهم، شيء غير واقعي إن لم يكن مستحيلاً ولكن الواحد منهم، يستطيع أن يقاوم الشيطان، ساعة بساعة.

"فقـط لليـوم"، هكـذا يقولون، "لن أشـرب". على نفس المنـوال، فإن مدمني الشيكولاتـة، يقـررون ألا يصلـون لقطعـة الشيكولاتـة، اليـوم فقـط. والمقامـرون يقـررون التوقـف اليـوم . والمحبـون المرفوضـون، يمكنهـم القـرار، بـألا يتصلوا بالمحبوب اليوم.

"إذا كنـت لا تريـد أن تنزلق، فلا تذهب للأماكن الزلقة"، هذا شعار آخر للخطوات الاثنتي عشرة، ويمكن أن ينطبق على مدمني الحب.

https://jadidpdf.com

وهـذا يعنـي: ابتعد عـن المطاعم، التى كنت تتناول فيهـا الطعام، مـع حبيبك. اذهب لأماكن جديدة، للتسوق أو التريض مثلاً. لاتستمع للأغنيات التى كنت تشاركه إياها. ابتعد عن الناس، والأماكن، والأشياء، التى تؤجج الرغبة فى شريكك الضال.

حكمة أخرى هى "إنها الجرعة / الكأس الأولى، التى تجعلك مخمورًا"، باختصار، يعرف المدمنون، أنهم حين يبدأون فى الكأس الأولى من المارتينى، أو الكعكات المحلاة بالشيكولاتة بالنسبـة لمدمنى الشيكولاتـة، فسوف يصل ذلك بهم إلى تناول الثانية والثالثة. وعلى المنوال نفسه، لاتبدأ الاتصال الأول، أو الرسالة الأولى، أو قيادة السيارة قرب بيته أو بيتها.

اتصـال واحد بحبيـب قلبك السابق، سوف يستدعى المزيد مـن الاتصالات، والمزيد مـن الشقـاء ربما يكـون شعار "فكر فى الشراب عـن طريق"، هو الشعـار الأغرب لأعضاء "المدمنـون المجهولـون"، وهو يعنى أنك إذا وقفت فى حفلة زفاف راقية، وحملقت فى الناس الجميلة، يحملون كؤوس الخمر، والشامبانيا، فكر بالماضي، إن هذه اللحظة، ماهى نهايتها المحتملة، شيء مأساوى قد يستمر، لمدة أشهر. على المنوال نفسه، فإن "المحبين المهجوريـن"، يميلـون إلى إضفـاء الرومانسية، علـى الأيام الجميلة الرائعـة، ولهذا فهم يلتقطون الهاتف، ويتصلون بحبيبهم النافر، وهم ممتلئون، بكل هذه الذكريات الجميلة فى أذهانهم، يفكرون بالماضى، واللحظات المفرحة.لكن ما يجب أن تفكر فيه هو فيما بعد هذه اللحظات الجميلة، فى نهايات الأسبوع المريعة، التى لم يتصل بك فيها "حبك الحقيقى".

لقد كتب الشاعر الإيطالى "بترارك"، يقول: "حاولت أن أقتنص الرياح فى شبكة"[١٧]، إنه يعرف، كيف أن ذلك شيء مستحيل، أن تسترد حبيبا راحلاً.

الأفضـل لـك، أن تقلع عن هذا العقـار(*)، وتبنى حياتك من جديـد. وتذكر أن: حبيبك السابق لن يساعدك. ولن يؤنبه ضميره، لأنه آذاك[١٨].

إنـه لا يعـرف، كيـف يتعامـل مـع مرارتـك وكآبتـك، أومشاعـره تجاه هـذه العلاقة الممزقـة[١٩]. ورغـم كونـه ودودًا أثنـاء الاتصـال معـه، إلا أن معظم المحبيـن، سيكونون مبلبلين، منزعجين، وحتى غاضبين، لأنك اخترقت حياتهم الجديدة.

(*) يعنى الحبيب الهارب. (المترجم)

https://jadidpdf.com

تناول مضادات الاكتئاب

طردتك من الأبواب

رغبة مستأجر

لم تدفع أى إيجار

طردتك من الأبواب

أحلى غرفى كانت لك

العقل والقلب

غادر.

طردتك من الأبواب

اطفئ الأنوار

ارم الماء على النار

طردتك من الأبواب

رغبة عنيدة وحرون [٢٠]

لقد عَرِفَ الشاعر الفرنسى "ألين كارتيير"، بالقرن الخامس عشر، أن مشاعر الحب الرومانسى، يمكنها أن تبقى، باعتبارها محتلاً عنيدًا بعقلك، وحينما تمضى الأشياء، بشكل فظ، فإنك يجب أن تطرده .

والعلاج الحديث، يمكنه المساعدة .

هناك فى الحقيقة أنواع عديدة من الاكتئاب، فالمرأة التى تعانى، من انخفاض المزاج بعد الولادة، لا تعانى الاكتئاب نفسه الذى يعانيه رجل فصل من عمله توًا. والحب المرفوض، ربما يحدث نوعاً آخر من الاكتئاب، مع بصمات كيميائية محددة على المخ.

https://jadidpdf.com

علاوة على ذلك، فإن الناس الذين، لا يزالون فى المرحلة الأولى، "مرحلة الاعتراض"، من الحب المرفوض، يعانون من أعراض تختلف، عن الذين فقدوا الأمل كليًا.

وعلى الرغم من هذا، فإن كل أنواع الاكتئاب "الإكلينيكى"، يبدو أنها تظهر، بأربع علامات أساسية. اضطراب معرفى، ويشمل فقدان التركيز فى العمل كالمعتاد، وعدم القدرة على تذكر الأحداث اليومية والواجبات. تفكير وسواسى حول مشكلتك وألمك. والاضطرابات الأخرى بالتفكير. اعتلال المزاج، فالرجال والنساء المكتئبون، يكافحون ضد اليأس، والقلق، والخوف، والغضب، و / أو حالات الإعاقات المزاجية الأخرى .

كما تظهر مشاكل الجسم كذلك، فالمكتئبون بشكل عام، يواجهون مشاكل بتناول الطعام، النوم، أو الولوج فى ممارسات جنسية . والعديد منهم يفكرون فى الانتحار.

الرجال والنساء المهجورون، غالباً ما يصرِّحون، بكل هذه الأعراض، الخاصة بالاكتئاب الجسيم. ومنها عدم القدرة على التأقلم، كما يتناول العديد منهم، مضادات الاكتئاب، ليخففوا من عذاباتهم .

أشهر هذه العقاقير حاليًا، هى تلك العقاقير، التى تزيد من نسبة السيروتونين بالمخ، بشكل أو آخر. وأشهرها هى SSRI ،أو مثبطات امتصاص السيروتونين الاختيارية .

واليوم، فإن عقاقير تحسين مستوى السيروتونين، تبلغ ١٢ بليون(مليار) دولار، باعتبارها صناعة بالولايات المتحدة الأمريكية فقط. وحوالى ٧,١ مليون أمريكى، يتناولون أحد مشتقات مضادات الاكتئاب، التى تساعد على رفع مستوى السيروتونين أثناء نوبات الاكتئاب، التعرض للضغوط، الحرمان، أو اليأس نتيجة حب مأساوى[٢١]

وحين يعطى العقار أثره، فإن الألم الجسدى والنفسى، للحزن المطلق، يبدأ فى التبدد. فتجلس وقتًا أقل محلقًا فى الحائط، فيما يطلق عليه الأطباء النفسيون "حالة البدائية"، حيث تبدأ فى النوم أثناء الليل، تتناول وجباتك الثلاث، وتذهب لعملك فى الوقت المناسب، وتتواصل وبطريقة فعالة. ستصبح أقل اندفاعية، للاتصال به / أو بها. ومشاعر الغضب واليأس والشوق، التى تغزو أفكارك تقل رويدًا. هذه العقاقير(مضادات

https://jadidpdf.com

الاكتئـاب)، تستطيع حتى أن تصلح بعض التلفيات الجسمانية التى حدثت. كما تنشط نمو الخلايـا العصبية فى منطقة الحصين Hippocampus، مركز الذاكرة بالمخ، ونتيجة لهذا، فإنه يعكس الأذى، الذى غالبًا ما تصنعه الضغوط المستمرة.[٢٢]

ولكن هذه العقاقيـر، معززات السيروتونين، لها غالبًا أعراض جانبية. فبعض الناس يزيـدون فـى الـوزن، كمـا أن الأبحاث قـدرت أن ٧٠٪ مـن المرضـى،الذيـن يتناولون هذه العقاقيـر، يعانـون من هبوط فى الرغبـة الجنسية، وتأخر فى التنبيـه الجنسى و / أو عدم القـدرة على الانتصاب، أو القـذف، أو النشوة الجنسية [٢٣]. وهـذه العقاقير قد تسبب، ما يطلق عليه الأطباء النفسيون، تبلد المشاعر.

كل هذه الأعراض الجانبية، تستحق المعاناة بالطبع، إذا كنت تشعر أنك ستقتل نفسك، أو أحدًا آخر. وعلى الرغم من هذا، فإنه من الحكمة، أن تعيد تقييم حالتك كل فترة، وتضـع فى الحسبان، إضافة أحد العقاقير، التى تعمل على رفع مستوى الدوبامين، أو حتى التحول إلـى أحد تلك العقاقير كليًا، (محسنات الدوبامين). حيث يوجد العديد منها بالأسواق، هذه المـواد التـى تعمل على رفع مستويات الدوبامين، ولا يمكنها – كما هو متوقع– أن تجتث، الانتحـار الاكتئابـى، لكنهـا تعمل بكفاءة مع العديـد من المرضـى [٢٤]. وعلـى غير محسنات السيروتونين، لا يصاحبها زيادة فى الوزن، أونقص فى القدرة الجنسية بالضرورة، بل إن المرضى يقررون بأن الرغبة الجنسية قد زادت بشكل مطرد .[٢٥]

الأهـم فـى قصتنـا، فإن المحبيـن المرفوضيـن، حيـن يخضعون للعـلاج بمضادات الاكتئـاب، التى ترفع مستويات الدوبامين بالمخ، يملـؤن ثانية المادة، التى يسبب نقصها فى الأغلب، أعراضهم الانسحابية.

أستراديول(أحـد أنواع الإستروجين)، له تأثير مضاد للاكتئاب، مثلما يفعل هرمون التيستيستيرون، وهرمون الغدة الدرقية [٢٦]. كذلك المادة (ب) Substance P، يبدو أن لها أيضـا تأثيـرا مضادا للاكتئاب . وأنا أشتبه أن مضـادات الأفيونات Opioid antagonist، ربما تلطف بعض اشتياق الحب الرومانسى .

https://jadidpdf.com

إضافة إلى ذلك، فإن العقاقير التى تغلق هرمون إطلاق الكورتيزون CRH، وهو هرمون المخ الذى ينطلق، أثناء الضغوط النفسية، ربما يجد طريقه لسوق العقاقير، لكى يمحو التعاسة المزمنة. هذه العقاقير الجديدة، تعد بالتخفيف عن الكآبة الشديدة .

وحتى الآن لا يوجد عقار مضاد للاكتئاب، يخفف كل مريض، فالمرضى الذين يستعملونه، يجب أن يعملوا مع أطبائهم، ليجدوا ماهو مناسب لهم. علاوة على ذلك، لا يوجد هناك عقار، يتغلب تمامًا، على عذاب حب ضائع . كما أن كلها ذات تأثيرات جانبية، بشكل أو بآخر.

ولكن حتى وإن لم يثبت أن مضادات الاكتئاب، رصاصة سحرية، فى كل حالة، فإن هذه المنتجات الكيميائية، بديل أفضل بكثير من أن تترصد حبيبك السابق، فى سيارتك، أو تبكى وتنشج، بشكل غير متحكم به، وأنت فى الظلام، أو تجلس مذهولاً أمام التلفاز، مغمورًا بالغضب والأسى، وأى شىء ينذر بالانتحار.

العلاج بالكلام

كتب "شكسبير" فى رواية "هاملت" حكمة، وهو يقول : "هل يمكن لنا، أن نغير من طبع الطبيعة؟"

إن الحديث عن ورطتك مع معالج، ومن ثم تطوير طريقتك فى التفكير، والعمل(السلوك)، يمكن أن يغير نشاط مخك.

بيَّنت الأبحاث أن العلاج النفسى، يمكن أن يؤدى إلى العديد من التغيرات، فى وظائف المخ، كما تعمل مضادات الاكتئاب [٢٧] فى الحقيقة، أحيانًا يكون العلاج بالكلام، فعالاً فى تخفيف وتطبيب الاكتئاب الجسيم.[٢٨]

فى إحدى الدراسات، قارن العلماء بين أربعة وعشرين بالغًا، لم يعالجوا ويعانون من التبلد، والسوداوية، وفقدان الأمل، المميزين للاكتئاب الجسيم. مع ستة عشر بالغًا، بدون أى مشاكل نفسية. فى البداية، كل شخص تم تصوير مخه، باستعمال جهاز المرنان

https://jadidpdf.com

المغناطيسي الوظيفي FMRI، أظهر الرجال والنساء المكتئبون، نشاطا زائدا غير طبيعي، في أجزاء من منطقة القشرة ما قبل الجبهة Prefrontal cortex، النواة المذنبة Caudate nucleus، والمهاد Thalamus. أما العينة الحاكمة، فلم تظهر هذا التغيير. بعد ذلك تم إعطاء عشرة من هؤلاء المكتئبين، عقار "باركسوتين"، وهو يعمل على رفع مستويات السيروتونين، أما باقي المشاركين من العينة، التي تعاني من الاكتئاب، فقد تلقوا اثنتي عشرة جلسة نفسية، بدلاً من هذه العقاقير.

ثم تم عمل أشعة بالمرنان الوظيفي، على كل العينة(البالغة أربعة وعشرون مريضًا) عقب نوعي العلاج، فإن نشاط المخ، قل في تلك المناطق، التي أظهرت نشاطًا، غير اعتيادي قبل ذلك.[٢٩]

المشوق، أن هؤلاء المرضى الذين خضعوا، للعلاج النفسي فقط، حصلوا على مكافأة، فلقد أظهرت العينة نشاطًا جديدًا وملحوظًا، في مناطق "Insula"، والتي تعمل بصفتها مثبطًا لمشاعر الاكتئاب [٣٠].

بدلاً من قياس مزايا العلاج بالكلام، مقابل العلاج بالعقاقير، فإن العديد من الأطباء النفسيين، يؤمنون أن دمج العلاجين سويًا، سيصبح أكثر تأثيرًا منه إذا تم الاعتماد على واحد منهما فقط.

وقت للشفاء

"كل الأشياء تتدفق، لا شيء يثبت"، هكذا كتب "هيراكليتس" الفيلسوف اليوناني.

كما قمت بإزالة المحفزات، التي أثارت حماسك، سلّح نفسك بذخيرة من الشعارات، ابن عادات يومية جديدة، قابل أناسا جدد، استغرق في اهتمامات جديدة، وربما ابحث عن مضاد الاكتئاب المناسب أو المعالج الصحيح، أو مرشد. مع كل ذلك فإن إدمانك لحبيب سابق بالتأكيد سيهدأ.

https://jadidpdf.com

سنتماثل للشفاء . أحيانـا فى أسابيع قليلة، وطبيعى أكثر نأخذ أشهر، وفى كثير من الأحيان، نأخذ أكثر من عامين من الانفصال.

ولكـن، سوف تلاحظ أيامًا رائعة، لم تعد تفكر فيها بشريكك المؤذى، لمدة أسبوع أو أكثر. عدوك لم يعد يحشو رأسك بعد الآن.[٣١]

الناس بالطبع لاينسون أبدًا حبًا حقيقيًا، وعلى الرغم من الإخلاص لزوجته "مارثا"، فإن "چورچ واشنطن" احتفظ مدى الحياة، بعواطفه لزوجة رجل آخر، "سالى فيوفاكس". يؤمـن المؤرخون، أن أول رئيس للولايـات المتحدة الأمريكية، لم يقبِّل "سالى"، ولا رُفِض من قبلها. لقد كانا صديقين. ولكن "واشنطن" أغرم بها، وكتب إلى "سالى"، بعد ما يقارب مـن خمسـ وعشرين عاما، من آخر لقاء بينهما، قائلاً لا شيء رغم كل الأحداث العظيمة فى مهنتـه، "ولا كلهم مجتمعون، كانوا قادرين علـى استئصال، ومحو اللحظات السعيدة، من عقلى، والأسعد فى حياتى، والتى تمتعت بها بصحبتك".[٣٢]

وفـى السيـاق نفسه، كتب "سو تونـج بو"، وهو شاعر صينى عاش بالقرن الحادى عشـر: "عامًا بعد عام، أذكر فى تلك الليلـة المقمرة / بقينا معا بمفردنا / بين تلال أشجار الصنوبر القزمة"[٣٣]

"نحن ندرك جيدًا، ما نحن محرومون منه"، هكذا كتب الأديب الفرنسى "فرانسوا مورياك".

لا أحد ينسى، على الرغم من هذا، حتى هؤلاء الذين ألقوا من أحبائهم بوحشية جانبًا، يبـدأون فى فقـد مشاعر الألم، والمرارة، والإحباط تدريجيـا . لكنك تستطيع أن تسرع من تعافيـك، فالأمر يستحق عزمًا، وأحيانًا بعضـ العقاقير الطبية و / أو العلاج النفسى، وما أطلق عليه "شكسبير": "وقع خطوات الزمن، غير المسموع".[٣٤]

لكـن مـن ضمن كل الذين شفوا، من تجربـة عاطفية سيئة، فـإن المؤثر الفعال، هو أن تجد حبيبًا جديدًا، ليملأ قلبك.

"الحبيـب الجديـد، يطرد الحبيب القديم"، ولم يتغير شيء منذ القرن الثانى عشر، حين كتب هذه الكلمات، رجل الدين الفرنسى "أندريا كابيلانس".

https://jadidpdf.com

وقد وافق العلم الحديث على ذلك، فحين تقع فى الحب مجددًا، سوف ترفع مستويات الدوبامين، وباقى المواد الكيميائية الأخرى بالدماغ، التى تشعرك بأنك فى حالة جيدة، مرة أخرى.

هل يمكننا استحضار الحب؟

عزيزتى "هيلين"، منذ أيام قليلة، تخطيت سن السبعين، وقد وقعت وأنا فى هذه السن فى الحب مجددًا، مع رجل مدهش، ويمثل لى العالم كله، ولكنه اعترف لى بأنه لايحبنى. لدينا أوقات رائعة معًا، حين يسنح لنا الوقت بذلك(حيث إنه لايزال يعمل). سؤالى لكِ الآن: هل تعتقدين، أنه يمكن لشخص ما أن يقع فى حبك، بعد عام من كونكما سويًا؟ إنه يعتقد أننى رائعة، وكل هذه الأشياء الحسنة، ولكنه تأذى جدا ، بزواجه الأخير الفاشل، وأخبرنى أنه لايعلم، هل ما زالت لديه القدرة، على الوقوع فى الحب مجددًا، مشاعرى ، ليس لدىَّ اختيار. سوف أحبه حتى أسمع منك، لأن قلبى تحطم، ولا أعلم ماذا أفعل "ج. س."

تلقيت هذا البريد الإلكترونى مؤخرًا، من سيدة فى كندا، ولقد كتبت لها أقول: "أعتقد أنها تستطيع أن تفوز بحب هذا الرجل، مع قليل من الجهد".

كيف تشعل غرام مجنون، فى آخر؟

افعل أشياء غير مألوفة معًا

أثبتت التجارب المعملية، أن الخبرات المثيرة، تستطيع أن تعزز شعور الانجذاب. والدراسة الكلاسيكية المثلى لذلك، قام بها الاختصاصيان النفسيان "دونالد دتون" و"أرت آرون"، والمعروفة باسم "تجربة الجسر ذى الصرير."[٣٥]

جسران للمشى، يمتدان عبر وادى نهر"كابيلانو"، فى شمالى "فانكوفر"، أحدهما جسر معلق، غير متين، بعرض خمسة أقدام، ويتأرجح ويهتز، من علو ٢٣٠ قدما، فوق صخور حادة صلبة، ونهر منحدر. والجسر الآخر على العكس، مستقر، واسع، ومنخفض.

https://jadidpdf.com

"دتون" و"آرون". سألا عشرات الرجال، كي يعبرا النهر، عبر أحد هذين الجسرين، في المنتصف من كل جسر، وقفت امرأة شابة جميلة، وكانت تسأل كل الرجال العابرين، أن يجاوبوا على استبيان. وبعد أن يكملوا الإجابة على تساؤلات البحث، تبلغهم إذا كان لديهم أي سؤال عن الدراسة، فعليهم أن يتصلوا بها بالمنزل، وأعطت كلاً منهم هاتفها، ولم يكن أحد منهم يعلم أنها جزء من التجربة.

تسعة من اثنين وثلاثين رجلا، من الذين مشوا على الجسر الضيق، العالي، المتأرجح، انجذبوا بشكلٍ كافٍ، ليتصلوا بها في المنزل. اثنان فقط، من هؤلاء الذين قابلوها على الجسر الثابت المنخفض، اتصلا بها.

هذا الانجذاب التلقائي يترابط في الأغلب، بشكل مباشر مع الخاصية البدنية للخطر: الخطر يحفز إنتاج الأدرينالين، وهو بدني يرتبط ارتباطًا وثيقًا، بالدوبامين والنوريبنفرانين.

وكما ظن إخصائي النفس "إليان هاتفيلد" أن "الأدرينالين يجعل القلب عطوفًا"[٣٦]. وأنا سوف أضيف، أن الخطر هو شيء جديد لنا جميعًا.

وكما ذكرنا، الجدة ترفع مستويات الدوبامين، المادة الكيميائية المصاحبة للحب الرومانسي، والرجال الذين عبروا الجسر، العالي المخيف، ربما اختبروا ارتفاع مستويات هذا المحفز. وفي دراسات أخرى عديدة أظهرت أن الثنائيات التي تفعل أشياء مثيرة معًا يشعرون بالإشباع أكثر في علاقتهما سويًا.[٣٧]

لكن في دراسة أخرى، "أرت آرون" مع زملاء آخرين، "كريستينا نورمن"، أظهرت أن النشاطات المثيرة فعلاً، تحفز الحب الرومانسي كذلك.

فقد سألوا ثمانية وعشرين ثنائيًا، يتواعدون أو متزوجين، ليملأوا استبيانات متعددة، ثم يفعلون نشاطًا معًا، ثم يعاودون إجابة الاستبيانات مرة أخرى. واحدة من هذه النشاطات كانت مثيرة، والأخرى فاترة وقليلة النشاط، التجربة مع كل ثنائي، استغرقت حوالي الساعة.

https://jadidpdf.com

والمثير للاهتمام، أن الاستجابات للاستبيانات، أشارت إلى أن الثنائيات، الذين قاموا بنشاط مثير، اختبروا زيادة في مشاعر إشباع العلاقة، وزيادة في حدة مشاعر الحب الرومانسي.[٣٨]

ربما صديقة بريدى الإلكتروني في كندا، والنساء والرجال المغرمون، والذين ينشدون تأجج الحب الرومانسي، مع شريك لهم، يجب أن يودعوا التواني والكسل، كي يصاحبهم في مواقف مثيرة، وخطرة إلى حد ما.

ربما يزورون مدينة أجنبية معًا، أو يسيرون عبر ممر جبلي وعر وخطير، وهو ما يؤجج عاطفة الحب.

أخيرا، شاهدت رجلاً وامرأة، مربوطين معًا بحبل مطاطي، يغطس بهما من حافة رافعة، من علو مائتي قدم ارتفاعًا وحينما هبطا أرضًا، كانوا في عناق شديد. وأنا لاأنصح بذلك، ولكن ماذا عن تجربة مطعم جديد، في جزء آخر من البلدة، التي تعيش بها، شراء آخر تذكرتين لمسرح، أو حدث رياضي، الاندفاع لمشاهدة استعراض، أو العوم بعد أن يُخيِّم الظلام.

أي شيء مثير للحماسة، وغير اعتيادي، يمكنه أن يؤجج الحب الرومانسي.

حتى الشجار قد يصبح مثيرًا، وله إمكانيات الرومانسية. وأنا لست مع جانب العراك، مع حب حقيقي . ولكن بعض الثنائيات أقروا أن، الجدال يبعث الحيوية في العلاقة.

وملكة السومريين القدماء "أنانا"، وقعت في الحب مع "ديميزى"، عبر رحلة نهرية. كما سجَّل الشعر القديم، "من بداية الشجار، جاءت رغبة المحبين"[٣٩]. فمع الشجار، تنطلق الشكاوى، وغالبًا ما تنزاح، ومن ثم على الشريك يجب أن يبدع، كي يعيد رتق الرابطة من جديد.

والأهم من ذلك، الغضب يحفز، العقل والجسم، مطلقًا شرارة اندفاع الأدرينالين، والمحفزات الأخرى المصاحبة للحب الرومانسي.

https://jadidpdf.com

"الحب لوحة افترشت بالطبيعة، ومطرزة بالخيال"، هكذا كتب "فولتير".

طرز حياتك بالجديد والمغامرة، ربما تربح حبك.

الجنس الحميم

يمكن للجنس أن يكون، شرارة الغرام الرومانسي

الجنس شيء طيب، إذا كنت تمارسه مع أحد تحبه، في الوقت المناسب، وقد تستمتع، بهذا الشكل، من التعبير عن الذات، والتمرين البدني. إن التمسيد والتدليك، يثير إفراز هرموني "الأوكسيتوسين" و"الإندورفين". وهي مواد كيميائية بالدماغ، تحرر من التوتر العصبي، وتؤدي لمشاعر الارتباط[٤٠].

الجنس يساعدك على الاحتفاظ، بجلدك وعضلاتك، وباقي أنسجة الجسم، في الحالة المثلى من التناغم. وهو يوفر الفرصة، كي تخلق الجدة والإثارة.

ومع النشوة، فإن المخ يطلق "الأوكسيتوسين" في المرأة، و"الفازوبرسين" في الرجل، وهي الكيمياثيات التي تصاحب مشاعر الارتباط.

لكن العلاقة الجنسية، ليست للاسترخاء، وتناغم العضلات، وإعطاء واستقبال البهجة فقط، فدائمًا ما يترافق الجنس مع ارتفاع، مستويات التيستيستيرون، وهو ما ينمي إنتاج الدوبامين، الرحيق الذي يغذي الرومانسية.

لذا فمن الطريف، أن السائل المنوي يعتبر له القدرة، على المساهمة، في العواطف الرومانسية.

الاختصاصي النفسي "جوردن جالوب"، وَمنْ تعاونوا معه، أعلنوا ذلك، فالسائل الذي يحيط بالحيوانات المنوية، يحتوي على مادتي، "الدوبامين" و"النوريبنفراين"، فضلاً عن "التيروسين"، وهو حمض أميني، يحتاجه المخ لتصنيع "الدوبامين"[٤١]. هذا القذف يحتوي أيضًا على التيستيستيرون، الذي يعلي من الدافعية الجنسية، وإستيروجينات

https://jadidpdf.com

متعددة، الذى يعين فى التهيئة الجنسية الأنثوية، والوصول للذروة الجنسية أو ما يعرف بهزة الجماع ، وكما ذكرنا فإن الأوكسيتوسين، والفازوبرسين، يشجعان مشاعر الاتحاد مع الشريك.

كما أن العلاقة الجنسية لديها القدرة على تخلل هرمون، الحفز الكيسى Follicle-stimulating hormone، وهرمونات أخرى فى المهبل، وهى مواد تستخدمها النساء، لتنظيم الدورة الشهرية. وكل هذه المواد لا تدخل مباشرة، من مجرى الدم، إلى خلايا المخ، حيث لا يستطيع البعض عبور، ما يطلق عليه طبيًا (الحاجز الدموى- المخى)، وحتى، فليست كلها تستطيع المشاركة المحتملة، فى الشعور الرومانسى، بشكل أو بآخر.

جالوب، وتلاميذه ريبيكا بيرتس، وستيفن بلاتيك، حددوا أن السائل المنوى، يخفف أيضًا من علامات الاكتئاب فى النساء[٤٢]. وهذا قد يحدث عادة، لعدة أسباب. حيث يحتوى السائل المنوى، على "بيتا إندورفين"، وهى المواد التى تصل إلى المخ مباشرة، وتهدئ العقل والجسد. ولكن، كما لاحظت، فإن السائل المنوى، يحتوى أيضًا المواد الأولية، اللازمة لكل أنواع الالتقاء الأساسية الثلاثة ، التى شرحت فى هذا الكتاب، وهى الشهوة، والحب الرومانسى، والترابط الذكرى – الأنثوى. ولا عجب أن المرأة أقل اكتئابًا، حينما تمارس الحب، وتستقبل هذا السائل المنوى، وكأنها تصبح حتى أكثر قدرة، على استقبال الرومانسية.

كتب وليام بلاك: " الامتلاء بالحيوية والنشاط، جمالٌ" فكلا الجنسين ينجذبان للشريك السعيد، وهذا ربما لأننا نفتقد هؤلاء فى الطبيعة، من حولنا. وحينما يبتسم الآخرون، فنحن نبتسم أيضًا بشكل لا شعورى، وإن يكن أحيانًا بشكل بطيء جدا .

والابتسام يحرك عضلات معينة بالوجه، وهى بدورها ترسل إشارات عصبية للمخ، فتحفز شبكات البهجة[٤٣].

وإلى حد بعيد، كلما دبرت جديدًا، وغامرت بأشياء مثيرة جنسيًا، وفعلت ذلك مع شخص، تتمنى أن تفوز به، باعتباره شريكًا عاطفيًا. افعل ذلك بسعادة بادية على وجهك، فربما تحفز مشاعر البهجة والمتعة، لدى حبيبك، وتبدأ شعلة الحب الرومانسى البدائية.

https://jadidpdf.com

أعد تقييم عقاقيرك المضادة للاكتئاب

إذا أردت المغازلة بشكل جدى، يجب أن تعيد تقييم، تأثير أى عقاقير مضادات للاكتئاب، التى تتناولها، خصوصًا إذا كنت عانيت من مشكلات جنسية، كتأثير جانبى للعقاقير، أو حتى تبلد المشاعر.

أنا أذكر ذلك لسبب مهم: كما تعرف، شبكات المخ للشهوة، والحب الرومانسى، والارتباط، تتفاعل بطريقة معقدة، لذا فإن زميلى بالعمل، الطبيب النفسى "أندى تومسون"، وأنا آملنا أن رفع نشاط السيروتونين الصناعى(*)، يمكن له أن يعرض للخطر قدرتك على الوقوع فى الحب. وكما تعرف أيضا، فإن الحب الرومانسى، يترافق مع ارتفاع نسبة الدوبامين، و ممكن أيضًا النورأدرينالين، هذه الناقلات العصبية، لها على وجه العموم، علاقة سلبية، بالسيروتونين. فكما تعمل على رفع مستوى "السيروتونين"، بشكل اصطناعى عبر الحبوب، يحتمل أنك تثبط إنتاج، وتوزيع و / أو التعبير للدوبامين والنوربينيفراين، ويعرض للخطر قدرتك على الوقوع فى الحب.[٤٤]

أشار "أندى"، إلى أن الارتفاع غير الطبيعى، لمستوى "السيروتونين"، له عواقب وخيمة على قدرتك، على تقييم الخطبة، وانتقاء الخليلة المناسبة، وتكوين علاقة شراكة، والحفاظ عليها بقدر الإمكان.[٤٥]

على سبيل المثال، معظم هذه العقاقير، تقلل من المشاعر. فأنت عندما تكون مكتئبا بشكل رهيب، من قصة حب فاشلة، تنشد هذا التأثير. ولكن حينما يستمر استعمال، مضادات الاكتئاب، لفترات طويلة، بعد انتهاء علاقة الحب الفاشلة، فإنها قد تمنع، قدرتهم على الاستجابة الطبيعية، عند ظهور شريك جديد ومثالى. ويبدو كأنهم متبلدو الحس، كى يلاحظوه أو يلاحظوها.

إن الدليل المباشر الأول، على "بلادة المغازلة" هذه، تم العثور عليه . حيث سألت "ماريان فيشر"، السيدات اللاتى تناولن مضادات الاكتئاب، من نوع محسنات

(*)عبر تناول العقاقير (المترجم).

https://jadidpdf.com

"السيروتونين"، وأخريات لم يأخذن أى عقار، كى تقيِّم مدى انجذابهن، إلى وجوه بعض الرجال، فى صور فوتوغرافية.

المؤكد، أن السيدات اللاتى تناولن، معززات "السيروتونين"، قيَّمن صور هؤلاء الرجال،بعبارة غير جذابين، بمعدل أعلى من الأخريات، وقد لوحظ أنهن تطلعن إلى الصور، وقيمَّنها فى وقت أقل.[٤٦]

إذن فمحسنات "السيروتونين"، تخمد الرغبة الجنسية، وتثبط الاستجابة الجنسية (بما فيها القذف)، فى العديد من مستعمليها[٤٧].

نتيجة لذلك، الناس الذين يستعملون هذه العلاجات، يصبحون خجولين فى كثير من الأحيان، مما يبعدهم عن أى ارتباط رومانسى محتمل، إنهم يهابون الفشل فى غرفة النوم، وبالتالى يمتنعون عن التمسيد، التقبيل، وممارسة الجنس، التى تؤجج الحب الرومانسى.

إنهم يفتقدون فورة الأوكسيتوسين والفازوبرسين، فى النشوة الجنسية أثناء هزة الجماع، والتى تؤدى إلى مشاعر الارتباط. والرجال الذين لايستطيعون القذف، يفشلون فى سكب كيميائيات السائل المنوى، التى تستطيع أن تؤثر، فى مزاج شريكاتهم.

هذه العقاقير المعززة لـ"السيروتونين"، لديها تأثيرات سلبية أخرى مختفية، فهزة الجماع لدى المرأة، تطورت على الأرجح، كى تلائم أغراضًا عدة. لكن العلماء ظلوا طويلاً، يعتقدون أنها برزت ، على الأقل بشكل جزئى، كى تفرق بين أستاذ "صح"، وأستاذ "خطأ". هذه الاستجابة "المتقلبة" للنشوة، تساعد أسلاف المرأة فى تمييز، المحبين الذين لديهم الاستعداد، للالتزام بوقت قيم، وطاقة لإرضائهن، ولا تزال تفعل الشىء نفسه.

لذا فالنساء اللاتى يتناولن، مضادات الاكتئاب، من محسنات السيروتونين، تهدد قدرتهن على تقييم الالتزام العاطفى لشريكهن.

ربما أسوأ من ذلك، فإن العديد من الذين يتناولون محسنات "السيروتونين"، يرسلون إشارات خاطئة، بعدم الملاءمة، وفقدان الاهتمام فى غرفة النوم (فى علاقة جنسية)، والتى تنفر منها الرفيق .

https://jadidpdf.com

وهـم أيضا عرضة للاستنتاج بشكل خاطئ، ويشعرون بأنهم غير متوافقين، مع هذا الشريك، وهم في الحقيقة فقط متأثرون بهذا العقار(محسنات السيروتونين).

الناس الذين يعالجـون، بعقار مضاد للاكتئـاب، محسنـات "السيروتونين"، يحتمل تعرض قدرتهـم، على تقييـم الشريك، وشحـذ الرومانسية، وتكوين ارتبـاط مع شركائهم للخطر، ما يغير حب حياتهم، ومستقبل جيناتهم .

الحميمية الذكرية، الحميمية الأنثوية

"على أنني، رسمتُ علامةً، في المكان الذي سقطت فيه رصاصةُ كيوبيد: / سقطت فـوق زهـرة غريبـة نحيلـة، كانت بيضـاء بلـون الحليـب، الآن غـدت قرمزية بلـون جراح الحـب، / يسميـه العذراوات "الحب الكسـول"، فتشوا لي عـن هذه الزهرة، تلـك العشبة التـي جلبتها لك مرَّةً: / عصيرُها الذي يرقدُ فوق جفون العيون الناعسة / يجعل الرجل أو المرأة تهوى بجنون / حتى يقع بصرها على الكائن الحي التالي."

أوبيـرون– ملك فارس في رواية شيكسبير حلم ليلة صيف، يروي عن الزهرة القوية التي من شأنها أن تجعلك تقع في الحب .

كـم مـن ملايـين، رجـالاً ونساءً، خـلال تطـور الإنسانيـة، تاقـوا إلى أن يجـدوا هذه الزهرة؟للأسف، إنها غير موجودة، حتى تناول العقاقير المخدرة، (أو مخدرات الشوارع، مثـل الكوكايـين والأمفيتامين)، وهـي التي ترفع مستوى "الدوبامـين" في المخ، لا تجعل أحدًا يقع في حبك، إذا لم يكن مستعدًا، أو إذا كان يبحث عن شريك مختلف تمامًا.

لكـن إذا كان خطيبًـا موثوقا ، عبَّر عـن اهتمامه لك، مازال هناك طـرق أخرى، لتحفز اهتمامه وقلبه، استعمل ما يعرف، بالاختلافات الجنسية في المخ .

الحميمية شائعة هذه الأيام، العديد من الناس ليس في الولايات المتحدة فقط، ولكن فـي مجتمعات متنوعة كالمكسيك، والهند، والصين. يعتبرون هذا القرب والمشاركة، شيئًا مركزيًا في علاقات الحب الرومانسي[٤٨].

https://jadidpdf.com

لكن الرجال والنساء، غالبا ما يعرفون ويعبرون عن هذا القرب، بشكل مختلف.

كلا الجنسين يعتقدون أن المشاركة، في الأسرار الشخصية، والنشاطات المبهجة معاً حميمية [٤٩]. النساء غالبا ما تعتبر أن الحميمية كالحديث وجها لوجه، بينما الرجال يميلون إلى الشعور بالقرب العاطفي، حينما يعملون أو يلعبون أو يتحدثون، جنبا إلى جنب. [٥٠]

بالفعل، الرجال غالبًا ما يشعرون، بالتهديد الخفيف أو بالتحدي، حينما ينظرون مباشرةً، لعيون أحد آخر. لهذا يجلسون بزاوية، ويتحاشون النظر مباشرةً، إلى رفقائهم [٥١]. هذه الاستجابة تنبع غالبًا، من أسلاف الرجال. من آلاف السنين. فالرجال يواجهون أعداءهم، بينما يجلسون مع الأصدقاء جنبا إلى جنب، في مباريات الصيد .

المرأة الذكية، تقدر هذا الاختلاف، بين الجنسين، لكي تحقق الحميمية، مع شريك ذكر، يستطيعون أن يفعلوا الأشياء نفسها جنبا إلى جنب، مثل السير في مجمع تجاري، أو حديقة، قيادة سيارة، الجلوس في السينما، أو الاحتضان لمشاهدة التلفاز بجانبه .

معظم الرجال يستمدون الحميمية، من اللعب أو مشاهدة الرياضة. ولملايين السنين، فإن مطاردة، وإحاطة، وقنص الحيوانات، أصبح الرجال فيها، أكثر براعة، في تحديد المكان أكثر دقة من النساء، إنه شكل من أشكال الذكاء، مرتبط بهرمون الذكورة "التيستيستيرون" [٥٢].

لذا فحينما تنضم امرأة، لرجل لممارسة التزلج، أو تسلق الجبال، أو لعب الشطرنج، أو التشجيع في مباراة لكرة المضرب، أو مباراة لكرة القدم، فربما يشعر بأنه منتبهٌ لها [٥٣]

المرأة تستمد اقترابًا هائلاً، من الحديث وجها لوجه [٥٤]، فهن يجلسن أقرب مما يفعل الرجل. وهن ينظرن مباشرةً، إلى عيون الآخرين، مع ما أطلقت عليه، اللغوية "ديبورا تانين"، النظرة الراسخة [٥٥] . هذه النكهة تعود بالذاكرة إلى الأمس، حينما كان أسلاف النساء، يحملن أطفالهن أمام وجوههن، يعلمونهم، يهدئونهم، ويسلونهم بالكلمات. لهذا، إذا كنت

https://jadidpdf.com

رجـلا داهيـة، ووجـدت نفسك تجلس فى دكـة الحديقة، مع سيدة تلـوى قدمها، وركبتيها، وحوضهـا، وصدرها، وكتفيها، وعنقها، ووجهها، كى تنظر إلى وجهك، در وانظر مباشرةً إليها، وأنت تتحدث، أما إذا نظرت أمامك، وتجاهلت عيونها، فستشعر أنك تتهرب منها.

وبإعادة "النظـرة الراسـخة" لها، فسوف تعطيها، الهدية الأنثوية البدائية الحميمية، وربما تشعل أيضًا، الرغبة الرومانسية.

المغازلة

إذا كان الرجـال يفضلـون، الأحـداث الرياضية، وتلـك التى تؤكد مهارتهـم، البدنية والجغرافيـة. فإن النساء يحببن الكلام، البنـات الصغيرات، يتكلمن أسرع من الأولاد. مع دقة أعظم فى النحو، ومفردات لغوية أكثر .

وفـى كل المجتمعات حول العالـم، فإن النساء على وجه العمـوم، موهوبات أكثر فى اللغويـات أكثـر من الرجال، ربما يكـون السبب، أن الكلمات هى سـلاح المرأة وأدواتها، كـى تنشّـئ، الصغار، على الأقل لملايين السنين مضت [٥٦]. فى الواقع، فإن قدرات النساء اللغوية، متصلة مع هرمون المرأة "الإستروجين".

والرجال الأذكياء جدا ، يغازلون بالكلمات فى الهاتف، وفى اللقاء، أو على الوسادة.

صديقـة لـى أخبرتنى مؤخرا ، أنها وقعت فى الحـب، مع الرجل الذى أصبح زوجها، بعد أن بدأ فى إرسال الشعر إليها .

إن الرجال، لايحتاجون الموهبة الكلامية، إنهم فقط يحتاجون الشجاعة وبضع كلمات.

إن الرجال والنساء، كليهما على وجه العموم، يصلون للعلاقة الحميمية، عبر الكلام، عـن موضوعـات مختلفة. على الرغم من ذلك، فإن رجـالا كثيرين، يتمتعون بالكلام، عوضا عـن الرياضـة، السياسـة، العلاقات الدوليـة، والعمل. هـذه عوالم النجـاح والفشل، عوالم الأقوياء والفاشلين.

https://jadidpdf.com

عوالـم المكانة والتراتب، لأن الرجال دائمـا يحتاجون للمناورة بالمكانة كي يربحوا رفيقـة [٥٧]. النساء على الجانب الآخر، يغرقن أكثر فى الكلام المحمل بالعواطف، التحدث الكاشـف عـن ذواتهن، عـن الأشياء الشخصيـة، والناس الآخريـن [٥٨]، ربمـا لأن النساء تطورن، فى بيئة قديمة، حيث التواصل الاجتماعى، مهم جدا للحياة.

يصبـح الرجـال والنساء، أكثـر تشابها فى منتصـف العمر [٥٩]، ربمـا جزئيا ، حيث مستـوى الإستروجين، يتراجع فى النسـاء، ومستوى التيستيستيرون، ينخفض كذلك فى الرجال [٦٠]. لكن بغض النظر عن العمر، الخطّاب ينساقون فى أحاديث، سوف تأسر الحب، والأمل أن يدوم القرب، الذى يشعل الحب الرومانسى.

الجنس كحميمية

الجنس أيضـا ، يستطيـع أن يـؤدى إلى حميمية، ولديـه القدرة علـى تأجيج النشوة الرومانسيـة . الرجـال لديهـم احتمالية أكبـر من النسـاء، بحوالى أربع مـرات، لمساواة النشاط الجنسى، مع التقارب العاطفى [٦١].

هـذا المنظـور الذكرى، لـه منطق داروينـى (نسبة إلـى داروين). فالمضاجعة، هى تذكـرة الرجال للذرية، فـإذا حملت شريكته، فهى سترسل جيناته إلـى المستقبل. لذا على الرغـم مـن أن الرجال، لايهتمون غالبا على مستوى الوعـى، بإنجاب الأطفال، هذه النتيجة التطوريـة، يبـدو أنها ولدت، فى الذكـر نفسه، ميـلا لاشعوريا، لاعتبار العلاقـة الجنسية، خلاصة للحميمية، والتعلق العاطفى، والرفعة.

أمـا المرأة، فهى تقر بأنها تشعر بالحميمية أكثر، مع شريك، حينما يتحدثان سويان ، قبل إقامة العلاقة مباشرةً [٦٢]. وربما يرجع هذا، إلى أن هذا الحوار، يؤكد لها أن حبيبها يمكنـه الإنصات، صبورًا ومدعمًا لهـا، ويحتوى شهوته، إنها الصفـات المميزة، لأسلاف المرأة، التى تحتاجها فى اللقاء.

علـى أى حـال، مهما كانـت رؤيتك للجنس، فاعلـم أنه لاينسى إطلاقًـا، ومشبع حينما تكـون الأشياء صحيحـة. وهؤلاء الذين يمارسون الحب، ببراعة فى علاقاتهم، لديهم سهام قوية فى جعبتهم، لتحفيز الحب الرومانسى.

https://jadidpdf.com

شراء الوقت

كلنا يعلم أن المرأة، تنجذب إلى الرجل الذى يمتلك الموارد، ويشاركها بكرم أمواله، وقتـه، وعيـه، ومكانته . لهـذا فإن كل هـذه الـورود والشيكولاتة، وتذاكـر الحفلات، ربما بالضرورة، توقعها فى حبه.

وكما تتذكر، فإن الرجال يغرقون فى امرأة، حينما يشعرون أنها فى حاجة للإنقاذ[٦٣]. لذا فإن المرأة، وغالبا بشكل لا شعورى، تقول وتفعل الأشياء، التى تستعرض فيها ضعفها، وهو ما أسميه، إستراتيجية "الجناح المكسور". وهو كاف تماما ، هذا الضعف والاحتياج، غالبـا ما يؤجج الشهامة فى الرجال، وحسن معاملة النساء، والحب الرومانسى. الضعف هو الشيء الأخير، الذى يحب الرجال، أن يعلنوه[٦٤]. لماذا تستعرض ضعفك، حينما يمكنك التباهى، بنقاط قوتك، وإنجازاتك بدلا من ذلك؟.

الرجـال يفعلـون هذا، يتباهون، والمـرأة تنصت، على الرغم من أنهـا غالبا ما تفزع، مـن هـذا التبجـح، والكلام الطنـان، ولكنهـم يعجبون بذلـك. هذا مثـل استعراضـ المرأة للضعف،إذن فإن الفخر والغرور لدى لرجال، ربما يساعد فى إشعال النار بقلب النساء .

كتـب "أوسكار وايلـد" : "جوهر الرومانسيـة، هوعدم اليقين "، إنهـا ملاحظة ذكية. فنحن نسير على خيط رفيع، حينما نخطب ود المرأة، وإذا كنت متحمسا جدا ، فالمـخطوبة المتـرددة، ربمـا تفـر منـك. وغالبا مـا يلعب العامـل البيولوجى، فـى هذا السلـوك دورا ، فالاكتسـاب المبكـر للمكافأة، يقلل مـدة وقوة نشاط الدوبامين فى المـخ، بينما التأخر فى الفـوز بها يحفزه [٦٥]. ونتيجة لهذا، فالناس مـن نوعية، (الصعب الحصول عليه)، يميلون لإثارة المخطوبة.

أندرياس كابيلانس، عرف هذا منذ زمن بعيد، وهو من الشعراء المتجولين، فى القرن الثانـى عشر بفرنسا: " الحب السهل المنـال، قيمته قليلة، والصعب الحصول عليه، يجعله ثمينـا " لذا، فالذين يسعون لقدح زناد الرومانسية، فى حبيب مأمول، يخلقون بدهاء بعض الغموض، والعقبات، وعدم اليقين فى علاقاتهم[٦٦].

https://jadidpdf.com

أنـا أعلـم أن كل هذا الضجيج، مثل لعبة، لكن الحب لعبة، لعبة الطبيعة الوحيدة . وكل مخلـوق على هذا الكوكب، يلعبها بشكل لا شعورى، كي يمرر أيا من جيناته إلى المستقبل، إن الطبيعة تحافظ على تسجيلها للأهداف بعدد الأطفال الذين أنجبوا للحياة .

اجعل نفسك تقع فى الحب

ما الذى كان سيحدث، لو أن "أوبيرون"، بطل قصة "شكسبير"، نثر عصارة "الزهرة الغريبة الصغيرة"، فى عيونه هو نفسه؟.

معظمنـا قابل شخصـا ما، أعجبنا به، واستمتعنا معه، هـو أو هى كان لطيفا، سخيًا، أمينـا، سعيدا، طموحا، مرحـا، ناجحا، جذابا، مثيرا للاهتمـام، وعاشقا بشكل يلائمنا. لا يمكننا أن نستحضر مشاعر السحر، له أو لها. فهل يمكنك أن توقع نفسك فى الحب ؟

حسنا يمكنك أن تحاول بصدق، ابحث عن الأشياء، التى تحبذها وتحبها، لتفعلها مع الذى أعجبت به . واجعلها أشياء جديدة مثيرة، ابعد التشتيت، وخاصة المحبين الآخرين. افتح ذاتك بصدق، مع طريقته أو طريقتها فى التفكير، والإحساس، وطريقة الحب. فربما تكون قادرا، على تحفيز دوائر المخ، المناسبة للحب الرومانسى.

الإخصائـى النفسى "روبرت إبستيـن"، يحاول أن يفعل هذا. إنه كبير ناشرى، مجلة "علم النفس اليوم"، وصاحب أحد عشر كتابا ، وعشرات الموضوعات المدرسية

حديثـا نشـر "إبستين" فى مقال افتتاحـى بمجلته وبشكل إعلانى يدعو أى امرأة، لديها استعداد لملاقاته حصريا ، مع التعبير بالرغبة، عن الوقوع فى الحب، بشكل جنونى. ويأمل أن يتم الموضوع، فى مدة تتراوح بين ستة أشهر إلى عام، وينتهى بالزواج [١٧].

ووضـع "إبستين" عـدة شروط، من بينها، أن الاثنين سـوف يتابعان إرشادا نفسيا معـا، وسـوف يقرأ الاثنان، بشـكل مكثف عن الحب، فـى الروايات والكتب غيـر الخيالية، الاثنـان سـوف يقومان بكتابـة يوميات، كمـا يقومان بعمـل تمارين متعددة(مثـل التنفس المتزامن)، وكلاهما سوف يعمل جاهدا ، على أن يفهم الآخر فعلا .

https://jadidpdf.com

آمـن "إبستيـن"، أنك تستطيع أن تقع فى الحب، فكثيـرون ممن دخلوا تجربة زواج مرتـب لـه، أو اقتناء زوجات عبر الإعلان بالإنترنت، يبدو أنهـم يؤمنون، بأنك يمكنك القفز لتبدأ هذا السحر المسمى الحب .

أنا فعلت كذلك، وإذا أنت انتقيت شخصا ما، جاهزا أن يقع فى الحب، ويلائم خريطة حبك، وإذا أنت احتفظت بقلب منفتح، وأقدمت على فعل أشياء جديدة معا، فأنت ربما تكون قد نشطت دوائر مخك للمشاعر الرومانسية. إن رحيق كيوبيد "الزهرة الغريبة الصغيرة"، هو الإبداع والقرار.

لماذا يقل الحب الرومانسى مع الوقت؟

"حياتهم خلال اللهب المتأجج للحب

نوع من فتيل الشمعة، سوف يخمد"

هكذا قال "شكسبير"، الحب الرومانسى غالبا ما يضمحل مع الوقت.

فـى البدايـة، تقيـم أسابيـع، أو أشهـر، عاشقا لهـا ، مع رسائـل البريـد الإلكترونى الطويلـة، الحـوارات الحميمـة، مشاركة المغامـرات فى المطاعـم، الحفـلات الموسيقية، الحفلات، والأحداث الرياضية، وقت ممتع فى الفراش. وتعمل بلا نهاية، كى تبهر وتسحر محبوبـك. فى أوقات تشعـر بالنشوة التى تمنعك من النوم، ثم بعـد أن تتحول الأشهر إلى سنيـن، فإن سعادتك الرومانسية، تبدأ فـى النضج نحو الاتحاد العميق: ارتباط طويل، أما الاتقـاد الرومانسـى فقد يستمر فى بعض العلاقات الطويلـة [٦٨]. وهذه العواطف يمكن أن تظـل قوية، أثنـاء الإجازات، وبعض الأوقـات الأخرى، كالأحداث الجديـدة، والمغامرات. لكن النشوة الرعوية، الحبور، والطاقة العنيفة الجامحة، والتفكير الوسواسى بالمحبوب، يضمحل على وجه العموم، مفسحا الطريق لمشاعر الأمان، والاحتواء، تحديدا، كيف يمكن للمـخ، أن يقمـع العاصفة المبكرة، للعواطف الرومانسية، لا أحـد يعرف. أحد ثلاثة أشياء يمكـن أن تحـدث: إما أن مناطق المخ، التى تنتج وتنقـل "الدوبامين"، ومن ثم على الأغلب "النوربينيفرايـن"، تبـدأ فى توزيع أقل من هذه المنشطـات. أو أن أماكن المستقبلات،

https://jadidpdf.com

لهذه المواد الكيميائية، التي ارتفعت في النهايات العصبية، تصبح أقل حساسية، بشكل تدريجي[٦٩]. أو أن بعض الكيميائيات الأخرى في المخ، تبدأ في الاختفاء أو العمل ضد كيميائيات العاطفة. لكن على أي حال، فأي ما كان السبب البيولوجي، فإن الجسم يبدأ في الهمود تدريجيا .

هذا التدهور في الحب الرومانسي، هو بلا جدال فعل تطوري. فالغرام الشديد يستهلك وقتا وطاقة هائلة. وسوف يكون قرارا محطما، لسلامة الدماغ، والنشاطات اليومية (بما فيها تربية الأطفال)، كي تقضي سنوات متبعثرا بوسوسة عن المحبوب. وبدلا من ذلك، فإن هذه الدوائر المخية، تطورت مبدئيا، لسبب واحد، أن تقودنا للبحث والعثور على شريك مميز للمواعدة، حصريا، معه أو معها، حتى يتم التزاوج. عند هذه النقطة، فإن الأسلاف من الأزواج احتاجوا، للتوقف عن التركيز على بعضهم البعض، والبدء ببناء عالم اجتماعي آمن، حيث يستطيعون تربية طفلهم الثمين معا .

لقد حبتنا الطبيعة بالعاطفة، ثم تعطينا السلام، حتى نقع في الحب من جديد.

اجعل الحب يدوم

لايزال بعض الناس،يستطيعون البقاء في الحب بحماس ، طوال العمر[٧٠]. بعض الأزواج الذين تزوجوا، منذ أكثر من عشرين عاما، أقروا أنهم لا يزالون في الحب، حتى الآن[٧١]. في الواقع، فإن بعض الدراسات البارزة، أظهرت أن الرجال والنساء الذين تزوجوا، منذ أكثر من عشرين عاما ، أكثر رومانسية ، من هؤلاء، الذين مضى على زواجهم خمس سنوات فقط [٧٢]. لقد أحرزوا نقاطا كبيرة، كالتي يسجلها طلاب المدارس الثانوية[٧٣].

لقد قابلت أزواجا، مثل هؤلاء حديثا، على عشاء عمل، وجدت نفسي أجلس، بجوار رئيس واحدة من أكبر المنظمات غير التجارية، وهو في منتصف العمر، وكان وسيما، لامعا، ولطيفا. وحينما اكتشف أنني أكتب، كتابًا عن الحب الرومانسي، أخبرني أنه لا

https://jadidpdf.com

يـزال، فـي حالة حب مـع زوجته، وكانـا متزوجين منذ ستـة وعشرين عامـا . وفي الشـهر التالي، كنت محظوظة بما فيه الكفاية، كي أقابل زوجته، وهي سيدة أنيقة، وذات أدب، ولم تدرك أنني تحدثت مع زوجها، وقد أقرت واعترفت، بأنها لاتزال تحب زوجها كثيرا جدا ، وحينمـا انضـم إلينا زوجها، تجرأت لأسأل كليهما: كيف حافظا على عاطفتهما، من التسلل والنفاد؟ ردت هي: المرح، بينما قال هو: الجنس .

لم أكن متفاجئة بإجابتيهما، حس المرح والفكاهة، يستند على التجديد والإبداع، غير المتوقـع، وهو ما يعمل على، رفع مستويات الدوبامين بالدماغ . والجنس يصاحبه ارتفاع مستـوى التيستيستيرون، وهو في سلسلـة تفاعلية، يستطيع أن يزيد من الدوبامين كذلك. إن هذا الثنائي الكاريزمي(ذا الصفات الفاتنة للآخرين)، استطاعا إبقاء حبهما حيا ، بشكل أو بآخر، فلقد كان كلاهما لديه، مهنة استثنائية ومثيرة، ويصنعان العديد من الأشياء، غير المعتـادة سويـا . لهذا فأنا أعتقد أن أسلوب حياتهما، يحفز مستوى "الدوبامين" ، ومن ثم استمرار عاطفتهما الرومانسية.

كتبت "أناتول فرانس" : "ليس مألوفا ، أن أحب ما لدى " .

ولكـي نواجـه هذا الفكر التقليـدي، ينصح المعالجون الناسـ ، أن يتبعوا ممارسات قياسيـة متعددة، الالتـزام، الإنصـات المتمعن لشريكك، اسـأل سؤالاً، إعـط إجابة، إعطه قـدره، إبقَ جذابا، احتفـظ بنموك ونضجك العقلي، احتويها، إعطـه خصوصيته، كن أمينا وجديرا بالثقة، أخبر شريكك بما تريد، تقبل أوجه القصور، فيه أو فيها، راع عاداتك، مرِّن حسـك الفكاهـي، احترميه، إحترمهـا. وائم، جادل بشـكل بناء، أبدا لاتهـدد بالهجر، إنسَ الماضـي، ارفض الخيانة الزوجية.

لاتفترض أن علاقتكما سوف تستمر للأبد، لكـن ابْنِها يوما بيوم، ولا تكف أبدا، عن كل هذا. والعديد من العادات الحكيمة، يمكنها أن تبقي، مشاعر الارتباط الطويل. لكن ليس من المرجح، أن ترفع مستويات الدوبامين، أو تبقي عاطفة الحب الرومانسي.

التيكتيكات(الوسائـل) الأخـرى، يمكنهـا أن تحافـظ، علـى الشعلة متقـدة. وينصح "خليل مطران" ، قائلا : "لتجعلا هناك حيزا في وحدتكما " ، وعلى الرغم من أن الشاعر

https://jadidpdf.com

اللبنانى، بالتأكيد لايعرف ذلك، فإن نصيحته سليمة للإبقاء على البيولوجيا المصاحبة للحب الرومانسى. وكما ذكرنا سابقا، إذا تأخرت المكافأة فى المجىء، فإن التأخير يطيل أمد نشاط خلايا الدوبامين، مزيدا من السرعة، لهذا المنشط الطبيعى، لمراكز المكافأة بالمخ[٧٤]. على الرغم من هذا، فإن الرجال يفضلون الخصوصية والاستقلالية، أكثر من النساء، فإن لكلا الجنسين، التباعد(*)، بالتأكيد يساعد على استمرارية، العاطفة الرومانسية، نظرا لما نعرفه عن الحب، بالتأكيد سيكون من الحكمة، الانخراط فيما يطلق عليه المعالجون "وقت المواعدة".

تطوير نسق من الاهتمامات الشائعة، واجعل نقطة، لفعل ماهو جديد ومثير معا[٧٥]. التنوع، التنوع، التنوع، ينشط مراكز البهجة، فى الدماغ[٧٦]. ويحافظ على مناخ الرومانسية.

العاطفة والمنطق

منذ زمن الإغريق القدامى، اعتبر الشعراء والفلاسفة، وكتّاب المسرح، العاطفة والمنطق، ظواهر منفصلة، ومستقلة، وحتى متعارضة.

وقد لخص "أفلاطون" هذا الانقسام، قائلا : "إن رغبات المرء، مثل الجياد البرية، والعقل كان العجلة الحربية، التى يجب عليها، كبح وتوجيه هذه الرغبات الشديدة[٧٧]".

الاعتقاد أن المرء، يجب أن يستخدم العقل كى ينتصر، على رغباته الأساسية، تدفقت عبر العصور. اللاهوت المسيحيون الأوائل، عززوا هذا الإدراك، فى التفكير الغربى: المشاعر والرغبات فتن، خطايا يجب أن تقهر بالعقل، وقوة الإرادة.

علماء الأعصاب يؤمنون الآن، مع ذلك، بأن العقل والعاطفة لا محالة مرتبطان، فى المخ. وأنا أعتقد أن هذه الارتباطات، تقول شيئا مهمًا، عن التحكم فى الحب الرومانسى. وربما تتذكرون، أن القشرة المخية ما قبل الجبهية للمخ، تقع مباشرة خلف جبهتك، لقد تمددت بشكل كبير فى الحجم، أثناء إنسان ما قبل التاريخ، وتكرست فى معالجة

(*) كما فى الإجازات الزوجية (المترجم).

https://jadidpdf.com

المعلومـات. إنه مركز الأعمال فى العقل، مع القشرة ما قبـل الجبهية(وترابطاتها)، فأنت تجمع وتعطى الأوامر التى تكتسبها / اكتسبتها، من الخطط وصناعة القرار.

لكن القشرة ما قبل الجبهية، لها ارتباطات مباشرة، مع العديد من المناطق، التى تقع تحت القشرة المخية، متضمنة مراكز العاطفة، التركيب اللوزى "الأميجدالا" Amegdala، ومراكز الدافعية، النواة المذنبة، وأخرى والعديد منها.

إذن التفكيـر، والعاطفة، والذاكرة، والدافعية، مندمجان ومتكاملان بشكل وثيق [٧٨]. إن العقل والعاطفة، مرتبطان ارتباطًا لا ينفصم.

فـى الواقـع، فإن المرء نـادرا مايفكر، بـدون مشاعر مصاحبة وحـث، والمرء قلما، يكون له مشاعر ورغبة، بدون أفكار مصاحبة.

ولسبب معقول، قال عالم الأعصاب "أنطونيو داماسيو": "بدون مشاعر واحتياجات، لانستطيع تعيين قيم مختلفة، لاختيارات مختلفة، فأفكارنا، منطقنا، قراراتنا، سوف تكون جامـدة، بدم بـارد، تفتقـد المكونات العاطفيـة الحية، التـى نحتاجها لنـوازن المتغيرات، ونصنع الخيارات، سوف نصبح أرواحا من ثلج" [٨٠]

عالـم الأعصـاب "جوزيف لـودو"، اكتشـف أن المخ، لـه طريقتان لإدمـاج المشاعر والعقل: "الطريق العالي"، والطريق السفلي" [٨١]. وكلهما مترابطان، بجهاز الإثابة بالمخ، باحتياجاته ودوافعه.

فحينمـا يستقبـل الفصـ اللـوزى، الإشـارات مباشرة، مـن القشرة المخيـة، ما قبل الجبهيـة، لنتحكم فى أنفسنا. فنحن نفكر قبل أن نشعر ونتحرك. هذا هو "الطريق الواسع العالـي". لكـن "الأميجـدالا" أيضـا تستقبـل معلومـات مباشرة، مـن مناطـق الإحساس بالقشـرة المخية، والتى تتجنب منطقة القشرة، ما قبل الجبهية، الجزء المنطقى فى المخ، هذا هو "الطريق السفلى"، وهو غير منطقى، عاطفى بقوة، أكبر بكثير من "الطريق العالي، وصعب كبحه جدًا.

هذا "الطريق السفلي، يمكّن المحب من أن يجرب، النشوة الهائلة واللهفة، فيما يرون محبوبهم، حتى قبل أن يفكروا بعقلانية، عنه أو عنها.

https://jadidpdf.com

لكن هذا الطريق . يستطيع أن يغمر المحب، المحبط، فى غفلة، بغضب عارم خارج عن الإرادة، ويستفزهم كي ينفجروا باندفاعية، بضرب، أو حتى بذبح حبيب القلب !

هنـاك بطانة فضية لشبكة المـخ، فنحن البشر، نستطيـع أن نأخذ "الطريق العالى "، حيـث القشرة الجبهية تستطيع وغالبـا ما تمارس، تحكما على الفص اللوزي، والباقى من أجهـزة المـخ، الأقدم تطورا، التى تولد مشاعرنا ودوافعنـا [٨٢] وكما قال الفيلسوف جون ديوى " العقل بداية فعل"

وأنـا أوافق، على أن الفص الجبهى للإنسان، الإنجاز الأكبر للحياة على الأرض، بُنى كـى يفعـل الأشياء، كى يحشد المعلومـات بطريقة فريدة، يعلل، يتخـذ القرارات، ويتجاوز دوافعنا الأساسية.

وكما وضعها "أرسطو طاليس " : "المخ، يظبط الحرارة، ويغلى القلب" .

يمكننـا السيطـرة على الدافع إلى الحـب، كيف سيكون هذا قويـا، زئبقيا متقلبا، قوة بدائية فى عالمنا الحديث؟

https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

أعلام الفصل الثامن

- **فولتير**: Voltaire ١٦٩٤ – ١٧٧٨ اسمه الحقيقي فرانسوا ماري أرويه، كاتب فرنسي شهير، عاش في عصر التنوير وكان مدافعا بقوة عن الإصلاح الاجتماعي.

- **سو تانج بو**:Su Tang Bo شاعر صيني شهير، ولد في عام ١٠٣٦ م. وتأثر بالطاوية والبوذية.

- **ألين كارتير**:Alain Cartier ١٣٨٥ – ١٤٣٠ م. شاعر وكاتب سياسي فرنسي.

- **بنجامين فرانكلين**:Benjamin Franklin أحد الآباء المؤسسين للولايات المتحدة الأمريكية وكاتب وسياسي، شغل عدة مناصب سياسية منها حاكم ولاية بن سلفانيا، وأول سفير أمريكي لفرنسا، كتب تقويم ريتشارد المسكين وهو اسم مستعار انتحله ليكتب هذه القصص المسلسلة لمدة ٢٥ عاما، وقد كانت ذائعة الصيت في الولايات المتحدة الأمريكية وخارج حدودها كذلك .

- **بترارك**: Petrarch١٣٠٤ – ١٣٧٤م. باحث وشاعر ومعلم إيطالي شهير.

- **تشارلز ديكينز**: Charles Dickens (١٨١٢ – ١٨٧٠ م .) روائي إنجليزي وعالمي شهير من أشهر أعماله أوليفر تويست، وقصة مدينتين .

- **وليم كافينديتش** : (William Cavendish ١٥٩٢ – ١٦٧٦ م.)دوق نيوكاسل وكان من أسرة ثرية وشاعر.

- **جبران خليل جبران** : Khalil Gibran ١٨٨٣ – ١٩٣١ م . كاتب وفنان ونحات لبناني الأصل، هاجر للولايات المتحدة الأمريكية، ومن أهم أعماله كتاب النبي.

https://jadidpdf.com

- **مـاري وولستـون كرافـت** :Mary Wallstonecraft١٧٥٩ – ١٧٩٧ م. كاتبـة وفيلسوفة إنجليزية، مؤسسة الحركة النسائية الإنجليزية .

- **جـون دوي** :John Dewey١٨٥٩ – ١٩٥٢ م. فيلسوف أمريكي، وإخصائي نفسي ومصلح اجتماعي خصوصا في مجال التعليم .

- **أنطونيـو داماسيـو** (Antonio Damasio)ولـد فـي لشبونـة عاصمـة البرتغال عـام ١٩٤٤ م. أستـاذ علم الأعصـاب بجامعة كاليفورنيـا، ترأس معهد المـخ والإبداع وله عـدة مؤلفات واسعة الانتشار وصاحب فرضيات تربط بيـن المشاعر الإنسانية والتركيب البيولوجي للمخ .

- **جوزيـف لـو دو** (Joseph E. leDoux) ولد فـي ١٩٤٩، عالم أعصاب معاصر بجامعـة نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكيـة ، مدير مركز علم الأعصاب للخوف والقلق بنيويورك، له عدة أبحاث متعددة عن بيولوجية العواطف وخاصة الخوف والذاكرة، ومن مؤلفاته كتاب " المخ العاطفي " ١٩٩٦ .

- **أناتول فرانس**: ١٨٤٤ – ١٩٢٤ روائي وشاعر وصحفي فرنسي شهير .

https://jadidpdf.com

(٩)

جنون الآلهة

انتصارُ الحب

أيها الحبُّ- كم أنتَ عميقٌ-

ليس بوسعي عبورَك

ولكن، هل كان هناك اثنان

بدلا من واحد-

مجدافان وسفينة- وصيفٌ هائل ذو سلطان

مَن يدري-

ولكننا قد نصل إلى الشمس

إميلي ديكنسون

"أيها الحب، أنت عظيم"

"تلك الأيام، لا شيء مستحيل في هذا العالم. بوسع المرء أن يفعل أي شيء. منحتُ صلاتي اليوم لـ شيري باشوباتيبابا، لكي يتطور حبنا أكثر فأكثر امتلاءً، حتى يكبر ويزدهر في المستقبل، حتى يُزهر ويُزهر[١]."

كتبت "فايرا بهادر" تلك الكلمات إلى "شيلا" في إحدى القرى بنيبال عام ١٩٩٠. إنها واحدة من مئات رسائل الحب التي جمعتها عالمة الإنثروبولوجي "لورا أهيرن" حينما كانت تعيش في تلك المقاطعة التي تبعد حوالي مائة ميل جنوب غرب كاتماندو.

https://jadidpdf.com

علـى مـدى قرون، ظل الآبـاء فى نيبـال يرتبـون زواج أولادهم تبعًا لعلاقـات شديدة التعقيـد من الأقـارب والطائفة. حتـى أن العريس والعروس يتبـادلان كلماتهما الأولى معا يوم الزفاف. ولكن، بعد اختراع الكهرباء، وانتشار علاقات الحب الهندية فى قاعات عرض الأفـلام، ومـع التعليم، ومعرفة القـراءة والكتابة، ظهـر تقليد جديد: رسائـل الحب. ومنذ ١٩٩٣، كان ٩٠٪ من بين كل الذين تزوجوا قد هربوا مع شخص يحبونه.

وفيمـا بدأت التجـارة، الصناعة، الاتصالات، والتعليم فى الانتشـار حول العالم، بدأ الرجـال والنساء فى تطوير طرائق ترتيـب زيجاتهم من أجل اختيار آباء وأمهات لأطفالهم ممـن يحبـون [٢]. كما قد تذكـرون، فى دراسة حديثة تمت على سبعـة وثلاثين مجتمعا، من البرازيل وحتى نيجيريا إلى إندونيسيا، صنَّف الرجال والنساء الحبَّ، والانجذاب المتبادل باعتباره المعيار الأول لاختيار شريك الزواج [٣]. فقط فى الهند، وباكستان، وبعض البلاد الإسلاميـة الأخرى، وبعض من صحراء إفريقيا، وأماكـن قليلة أخرى، حيث الفقر منتشر والعائلات الممتدة حريصة على الحياة، يظل أكثر من ٥٠٪ من الرجال والنساء يتزوجون ممن يأمر بهم آباؤهم [٤]. وحتى فى تلك الأماكن، يذهب الآباء الذين يخطبون لأولادهم للقاء آباء الأسر الأخرى ليقرروا قبول الزيجات أو رفضـها [٥].

ليس كل تلك الزيجات ناقصة الحب.

علـى العكـس، فى الهند، يقـول الناس عادة: "بمجـرد زواجنا، وقعنا فـى الحب. [٦]" ولكـن معظـم الرجـال والنساء حـول العالم اليـوم يختـارون شركاءهم بأنفسهـم، وهو ما يسميه الصينيون: "الحب الحر."

إعادة انبعاث الحب الرومانتيكي

ازدهـار الحـب الرومانتيكى فى الـزواج، الاحتفـال الوجودى بهـذه العاطفة فى الأفـلام، والمسرحيـات، والقصائـد، والأغاني، والكتـب، وشلال المناقشـات حول العالم حول الرومانسة فى التليفزيون والراديو، والإيمان بأن الحب هو حجر الأساس فى شراكة

https://jadidpdf.com

الرجل-المرأة، كل هذا نتيجة العديد من التوجهات الاجتماعية. ولكن القليل منها مهم على وجه الخصوص. أحدها هو ارتفاع درجة الاستقلالية الفردانية والموجات المصاحبة لذلك من نزول المرأة لسوق العمل مدفوع الأجر.

على مدى ملايين السنين ظل أسلافنا يعيشون على القنص الصغير وتجميع العصبيات. كان كلا الجنسين يعملان. بينما كان الرجال يتنقلون من مكان إلى مكان من أجل القنص، كانت النساء يقمن بجولات طويلة على الأقدام من أجل تجميع الخضروات والفاكهة، وكانت النساء يوفرن حوالي من ٦٠٪ إلى ٨٠٪ من الاحتياجات اليومية. كان الرجال المميزون من ذوى الشعبية، وربما بعض النساء الكبيرات القويات، يقودون العُصبة. التقاليد تربط الجميع بالقواعد الاجتماعية كافة المتآلفة المتعارف عليها بين أفراد القبيلة. ولكن الرجال والنساء كانوا أحرارًا لكي يصنعوا قراراتهم الشخصية كافة، وكان الأفراد مستقلين نسبيًا ويمتلكون حرية التعبير.

الحياةُ في مجتمعات القنص / التجميع المعاصرة توحي بأن آباءنا الأسلاف (لكي يخدموا أغراضهم الاجتماعية) كانوا يختارون أول أزواج بناتهم [٧]. كانت التزاماتهم تتلاقى، على كل حال، فكانوا يلقون ببعض الأعباء الصغيرة على الصغار لكي يحافظوا على الأداء. لهذا كانت معظم الخطوبات تخفق. وكان المطلقون يلتقطون الرفيق الثاني وربما الثالث لأنفسهم، حين يقدرون. النساء كنَّ قويات، اقتصاديا، جنسيا، واجتماعيا. وحينما كان الأزواج يجدون أن ليس بوسعهم العيش معا في تناغم، بوسع كل منهما أن يعرض الانفصال. على مدى ملايين السنين كان أجدادنا يتزوجون غالبًا من أجل الحب.

منذ بضعة عشرات الآلاف من السنين تحولت حياة الإنسان على نحو مثير. بينما استقر أسلافنا في الحقول، بدأت تتآكل بالتدريج الاستقلالية الفردانية والاتزان الاقتصادي في السلطة بين الجنسين. وارتفعت التراتبية الاجتماعية والسياسية المقننة. وما أن بدأ الرجال من إنجلترا إلى الصين ينقون الحقول ويفلحونها، ويأتون بإنتاجهم للسوق المحلية، سرعان ما امتلك الرجال الأراضي، والمواشي، ومعظم ثروات العائلة الأخرى. لم يعودوا قادرين على التجوال وجمع طعام المساء، بل ارتبطوا بمهام الدرجة

https://jadidpdf.com

الثانيـة فـي الزراعة والبقاء فـي المنزل، مفتقديـن الملكية والتواصل مـع التعليم، وفقدت النسـاء مكانتهـن القديمة في كل الثقافات حول العالم [٨]. والأكثـر من ذلك، أصبح الزواج مشـروع عمـل، تبـادل ملكيات، روابـط سياسيـة، ووثاقا اجتماعيـا [٩].لا الولـد ولا البنت بوسعهما الزواج من أجل الحب.

الحـب الرومانتيكـي لا يمكن خنقـه. الغني يتخـذ الخليلات أو الزوجـة الثانية، بينما الفقيـر غيـر مالـك الأرض يتزوج من أجـل الحـب [١٠]. ودون شك، كان الكثيـر من الرجال والنسـاء المرتبطين بوثاق الخطوبـة يقعون في الحب فيما بينهـم. احتفت الشعوب أيضا بالحب في الأساطير والحكايات الخرافية، وفي المسرح، والأغاني، والقصائد، واللوحات التشكيليـة. ولكـن قدمـاء المصرييـن، والإغريـق، والرومـان، والمسيحييـن الأوائـل، والمسلمين، والهنود، والصينييـن، واليابانيين، وغيرهم الكثير من العالم التاريخي، عادة مـا كانوا يتزوجون للواجـب، للمال، للترابط وبناء الجماعة، وليس من أجل الحب. بالفعل، كان الحـب الرومانتيكـي متخوفًا منه في معظم مناطق آسيا وأجزاء من أفريقيا. تلك القوة السحريـة التـي بوسعها دفع الإنسان للقتـل أو للانتحار، وربما ما هو أسـوأ، بوسعها أن تربك الشبكة الرقيقة للروابط الاجتماعية.

مـع تزايد التجـارة والمدن، ثم بعد ذلك مع الثورة الصناعية، بـدأ العديد والعديد من الأوروبييـن والأمريكان رجالا ونساء يهربون من حياة الحقول. بدأوا يتحررون من شبكة علاقـات الـدم البدائية المحليـة، وعاش المزيـد والمزيد مـن الرجال والنسـاء وحدهم[١١] ومـع القـرن التاسع عشـر، بدأ الرجـال والنسـاء يتزوجون مـن أجل الحـب- بفرض أن آباءهـم موافقـون على ذلـك.[١٢] "سهم كيوبيد المشتعـل". كما يطلـق شكسبير على الحب الرومانتيكي، اخترق قلب شعوب الغرب.

دخـول النساء المنتظم لساحة العمل مدفوع الأجـر، خلال القرن العشرين وفي عمق القـرن الواحـد والعشرين، نشر الرغبة في الزواج عن حب علـى نحو أبعد وأوسع. امتداد الوظائـف الكتابيـة، وازدهـار التخصصـات القانونية، وارتفـاع الوعي وصناعـة الرعاية الصحية، وانتعاش الخدمات الاقتصادية العالمية، وانبعاث المنظمات غير الربحية، وطفرة

https://jadidpdf.com

عصر الاتصالات جميعها جذبت المرأة إلى سوق العمل [١٣]. وكنتيجة لهذا، استعادت المرأة سلطانها الاقتصادي، مثلما استعادت الصحة والتعليم، تقريبا في كل مكان [١٤]. وما أن أصبحن مستقلات اقتصاديا، أصبحت تلك النساء راغبات في الحياة مع شركاء يحبونهم.

"أنا أحبك". في استطلاع الرأي عام ١٩٩١، سجل ٨٦٪ من الرجال و٩١٪ من النساء أنهم لن يقولوا هاتين الكلمتين لشخص لا يحبونه، حتى ولو امتلك هذا الشخص كل المزايا التي كانوا يبحثون عنها في شريك الحياة [١٥]. الصينيون في هونج كونج متساوون في تقرير الزواج عن حب. في استطلاع أُجرى في التسعينيات، قال فقط ٥,٨٪ من أولئك الرجال والنساء إنهم قد يتزوجون شخصا لا يحبونه [١٦]. والأكثر إثارة، أن حوالي ٥٠٪ من الرجال والنساء الأمريكان الآن يؤمنون أن من حقهم الحصول على الطلاق لو خفتت عاطفة الحب [١٧].

النساء أيضا يرفضن تعدد الزيجات أو تعدد العلاقات. حوالي ٨٤٪ من المجتمعات حول العالم تسمح للرجل أن يكون له أكثر من زوجة في الوقت نفسه. تقليديًا فقط نجد ٥٪ إلى ٢٠٪ من الرجال بالفعل يملكون ما يكفي من الثروة والمكانة لاجتذاب زوجات عديدات. لكن النساء ممن يتحملن تلك الروابط: غالبا يرين أنها من الأفضل أن تكون الزوجة الثانية لرجل ثري عن أن تكون الزوجة الأولى لرجل فقير. ولكن بينما استعادت المزيد من النساء سلطانهن الاقتصادي خلال العقود الحديثة، القليل منهن يتحملن التفضيلية، الغيرة، الشجار الناجم عن التشارك في زوج واحد. وكما تقول فاطمة سناطي من طهران، إيران: "ليس بوسع المرأة تحمل تلك الأمور. [١٨]"

ليس فقط الجنس البشري الذي استعاد الاستقلال الشخصي والاجتماعي والسياسي، والمساواة الجنسية، نحن كذلك لدينا المزيد من الوقت.

وقت من أجل الحب

الرجال والنساء يعيشون عمرًا أطول. يعتقد الأنثروبولوجيون أن المدى العمري الطبيعي للإنسان لم يتغير على الأقل خلال مليون سنة. لكن اليوم أعدادا كثيرة من البشر

https://jadidpdf.com

يعيشـون ويتجـاوزون مخاطـر الطفولـة، وعـدوى أمراض الطفولـة، والحـوادث، وموت الولادة، والعنف الذكري-ذكري، فيصل الكثير والكثير إلى الأعمار المتقدمة. عام ١٩٠٠، كان ٤٪ فقط من الأمريكان يتجاوزون عمر ال٦٥ عامًا، اليوم ١١٪ يصلون إلى هذه السن، ومـع عام ٢٠٣٠ سيصل حوالى ٢٠٪ من الأمريـكان إلى عمر أكبر من الخامسة والستين، ومع عام ٢٠٥٠، سيكون حوالى من ١٥ إلى ١٩٪ من إجمالى تعداد العالم إلى أكثر من ٦٥ عامًا كذلك [١٩].

الكثيـر من المسنيـن الآن يعيشون وحيديـن، أيضًا، أكثر مما يعيشـون مع أولادهم. وهـم بصحة جيدة. فى الحقيقة يقول بعض الديموغرافيين إن علينا أن نبدأ فى التفكير فى أن منتصـف العمـر يمتد ليصل إلى سن الخامسة والثمانين، لأن ٤٠٪ من الرجال والنساء فـى هذا العمر يكونون بكامل طاقاتهـم الوظيفية [٢٠]. إن البشرية تكتسب مزيدا من الوقت من أجل الحب.

التكنولوجيـا تمد يد المساعـدة. مراهم ولصقات هرمون الذكـورة، التسيتسيترون، الآن تحافظ على الدافع الجنسى نشطًا. وتُمكن الفياجرا والعقاقير الأخرى كبار السن من الرجـال من تحسين الأداء فـى الفراش. ونظام العلاج بالإستروجيـن يحافظ على انتعاش ميكانيزمات المرأة. ومع الابتكارات الجديدة فى الجراحات التكميلية والمراهم والملابس بـكل درجات الملمس، والشكل، والموديل، أصبح الرجال والنساء قادرين على التعبير عن مشاعرهم الجنسية تقريبا حتى لحظة الموت.

لقـد بدأنـا مبكرا أيضا. فـى مجتمعـات القنص / التجميـع، يبدأ الأطفـال فى اللعب لعبـة الجنس والحب مبكرا عند الخامسة من العمـر أو السادسة. ولكن لأن البنات نحيلات ويؤديـن قـدرا هائلا من التماريـن، تصل البنت للبلـوغ بوجه عام عند السادسـة عشرة أو السابعـة عشرة، وتحمـل طفلها الأول فى العشرين من عمرهـا. الأطفال فى عالمنا الحديث أيضـا يلعبـون لعبـة "البيت" و"الطبيب" فى أعمـار صغيرة. ولكن مـع أسلوب حياتنا ذى طبيعـة الجلوس الطويل والطعام الغنـى بالدهون، تصل البنات فـى المجتمعات الصناعية المتقدمـة إلى سن البلـوغ حول سن الثانية عشرة والنصف. الكثيرات والكثيرات يصبحن حوامل مبكرا فور بداية دورة البلوغ ودورة مشاعر الرومانسية قبل المتوقع بمدة طويلة.

https://jadidpdf.com

الحب لا عمر له

لكن الطبيعة تنحت الفرصة. بالفعل، نحن مبنيون لكى نحب فى أى عمر.

الأطفال يقعون في الحب. في إحدى الدراسات المهمة عن رومانسية الطفولة، سجل حوالى خمسة من الصغار فقط أنهم أحبوا مثل أولئك الذين فى عمر الثامنة عشرة [٢١]. ولاحظتُ هذا بنفسى. استمعتُ مؤخرًا إلى ولد فى الثامنة من عمره يحكى عن بنت يعبدها فى الثامنة من عمرها. لا يقدر على التوقف عن التفكير فيها. كان يستدعى تفاصيل أسلوبها فى كل شيء خلال أوقاتهما معًا. وكان يشعر بالزهو حينما تكلمه فى المدرسة.

الرجال والنساء فى عمر السبعين والثمانين، وحتى التسعين، أيضا يشعرون بسحر الحب [٢٢]. وقع أحد أصدقائى فى الحب فى سن الثانية والتسعين. كانت زوجته قد ماتت منذ خمس سنوات، وارتبط بصديقة قديمة لعائلته. همُّه الوحيد كان أنها تصغره بكثير. كانت فى السادسة والسبعين. على نحو مثير، فى دراسة حول ٢٥٥ من المراهقين، والشباب، ومنتصفى العمر من الرجال والنساء، ومواطنين مسنين، وجد العلماءُ أنه لا توجد فروق حادة فى مشاعر الهوى بينهم؛ الرجال والنساء يحبون بالقوة نفسها وهم فى الستين من عمرهم تماما كما كانوا فى السادسة عشرة [٢٣]. يفعل المسنون معا أشياء خيالية ومتنوعة أكثر [٢٤]. ولكن العمر لا يصنع أى اختلاف فى المشاعر الرومانتيكية.

لماذا نحب

أطلق الإغريق القدامى على الحب: "جنون الآلهة".

لماذا لهذه العاطفة أن تنفجر فى أى عمر؟

لأن الدافع للحب إنما هو ميكانيزم متعدد الوظائف.

حينما يقع الأطفال فى الحب، فإنهم يقومون بتكتيكات مغازلة، مبدين كيف ومتى وأين يقومون بالغزل. الأولاد والبنات يتعلمون ماذا يجذب الرفيق وماذا يؤدى للعكس،

https://jadidpdf.com

كيف يقولون نعم وكيف يقولون لا، كما يتعرفون على المشاعر التى ترافق الرفض. إنهم يتحضرون للفصل الدرامى الأهم فى الحياة: مطاردة رفيق يستحق المطاردة.

للمراهقين مهمة أكثر صعوبة. وقت الغزل يداهمهم. يتخذون أشكالا بدائية للتودد. بينما يفحصون باندفاع فرص مواعيدهم الغرامية، يلزم ذلك القبض على المعرفة بأنفسهم وبالآخر لكى يطوروا مداركهم حول ما يفضلون وما لا يحبون من خصال[٢٥].

معظم الرجال والنساء حول العالم يتزوجون فى عشرينياتهم.[٢٦] الحب الرومانتيكى الآن يقوم بخدمة هدفه الأبدى فى التخلص من الشركاء غير المناسبين، انتصارا للتركيز بكامل الانتباه على الآخر "المخصوص"، من أجل تشكيل رباط-زوجى اجتماعى مشهود مع هذا المحبوب، والبقاء مخلصًا له أو لها جسديًا، على الأقل بما يكفى ليُنتجا طفلا معًا. فى بعض تلك التزاوجات، تدمِّر تلك العاطفةُهذه الرابطة بعد برهة، حينما يقع أحد الطرفين فى غرام رفيق آخر ليكون رباطا جديدا (دون وعي) لكى يُنتج صغارا جددا. فى تزاوجيات أخرى، يعمل الحب الرومانتيكى على أن يلتصق الزوجان بعضهما ببعض ومن ثم يدعم ذريتهما معا لسنوات عديدة.

تُعرف تلك الاتحادات الزوجية طويلة الأمد بـ"الزواج المتناغم" أو "زواج الأنداد النبيل"، وهو الزواج بين ندِّين، حيث يعمل الزوجان ويتشاركان ويتقاسمان الود والحب والواجبات المنزلية[٢٧]. لأن النساء دخلن قوة سوق العمل مدفوع الأجر، تكهَّن علماء الاجتماع بأن الزواج الندى المتناغم سوف يكون الصورة الأكثر شيوعا للقرن الواحد والعشرين [٢٨]. ولأن تعداد السكان يصل إلى أعمار أكبر، ربما ستظل معدلات الطلاق ثابتة لسنوات قادمة [٢٩]. إيجاد الخليط المناسب من الاستقلالية الذاتية والتقارب ربما سيكون الموضوع المركزى بين الكثيرين فى تلك العلاقات الندية المتناغمة.

لماذا يقع المُسنون القدامى فى الحب؟ الرومانسية بين كبار السن ربما كان لها أيضا وظائف متبناة بين أسلافنا القدامى فى العصور السحيقة. تلك العاطفة كانت تعطى الرجال والنساء المسنين الطاقةَ، وجنس الخريف الذى يجعل الجسد ليِّنًا، ويكون سببًا ليحافظ عليهم أعضاء ذوى حيوية فى الجماعة، ويقدم للمسن شريكًا بوسعه أن يمنحه الدعم الجسدى والعاطفى. لا تزال الرومانسية بين العجائز تخدم تلك الأهداف الأبدية.

https://jadidpdf.com

حتـى وقـت قريب كان الرجـال المسنون حول العالم يبحثون عن نسـاء أصغر عمرًا. لهـذا يتوقع الناس أن فرصة النساء المسنـات فى الحب أقل. لكن الذائقة الذكورية تلك قد تتبدل- جزئيًا بسبب تكاليف تنشئة أطفال. اليوم تنُفق الأسرة الأمريكية من الطبقة العاملة علـى الأقل ٢٣١٠٠٠ دولار علـى الطفل قبل أن يصل إلى عمر الثامنة عشرة، وتنفق الأسرة مـن الطبقـة المتوسطة أكثـر من هذا، قبل أن يدفعـوا مصاريف الجامعـة [٣٠]. لهذا يصبح الرجال المسنون أكثر حذرا من النساء اللواتى يردن أن يحملن وينجبن [٣١].

الرجـال الشـواذ والسحاقيات فى كل الثقافات يشعرون أيضًـا بالحب الرومانتيكى. كمـا قد تتذكرون مـن الفصل الأول، أظهر استطلاعى حول الحـب الرومانتيكى أن الشواذ مـن الرجـال يعانون من "متلازمـة تعرُّق كف اليـد" أكثر من بقيـة المشاركيـن. أشعر أن أولئـك الرجال والنساء يحملـون فى أمخاخهم بالضبط الدوائـر الكهربية البشرية نفسها والكيميـاء الخاصـة بالحب الرومانتيكى مثلهم مثل أى أحد آخـر. أثناء تطورات الرحم أو أثناء الطفولة، يتطلب أولئك البشر على كل حال تركيزا أكبر على عواطفهم.

الاندفاع نحو الحب

مرحبًا بصحوة الحب الرومانتيكي- بكل أحلامه وأحزانه.

تلك العاطفة أصبحت عزيزة فى عالمنا الحديث. الملايين اليوم يبحثون عنه. فى أمريكا ثمة حوالي٤٦ مليون امرأة عزباء و٣٨ مليون رجل أعزب فوق سن الثامنة عشرة[٣٢]. ٢٥٪ انضمـوا إلى خدمة التواعد طلبًا للحب الحقيقي، وأكثر من هذه الأعداد يرسلون للإعلانات الشخصيـة فـى الصحف والمجلات [٣٣]. عام ٢٠٠٢ حققت إعلانـات التواعد على الإنترنت فى أمريكا أكثر من ٩١٧ مليون دولار [٣٤].

ولكـن بكل السبل فـى رحلة البحث عن الحـب الرومانتيكي، كان الأكثـر لفتًا للانتباه بالنسبـة لـى هو تعـدد الحب، أى اتخـاذ أكثر من حبيـب. الرجال والنساء متعـددو الأحبة يصنعـون علاقـات مع أكثر مـن شخص فى الوقت نفسه. هم يؤمنـون أن شخصا واحدًا لا يفـى بكل احتياجـات المرء، لكن أحدًا منهم لا ترقى علاقته إلـى زواج مستقر مرضٍ طويل

https://jadidpdf.com

الأمد. لهذا يتفق الزوجان على أن يُخلصا لبعضهما البعض، وعلى وضع عدة قواعد للحذر، ليبدآ رحلة الرومانسية. بهذه الطريقة، فإنهما يقتنعان بأن كلا منهما بوسعه أن يستمتع بمشاعر الاتصال بشريكه في علاقة حب رومانتيكي [٣٥]. وجليٌ أن تكون مجلتهم البارزة بعنوان "الحبُّ أكثر".

تعدد الحب أمرٌ طوباوي، وغير عملي. كما تعلمون، الحب الرومانتيكي متشابك في جدلية مع شبكة دوائر الدوافع / العواطف في المخ، بما فيها دوافع التزاوج البدائية، الشهوة والتجاذب الذكري-الأنثوي. ذكرتُ من قبل أنه على الرغم من أن تلك الأنظمة المخية تتفاعل على نحو منظم، إلا أن بوسع كل منها أن يعمل باستقلالية. بالفعل، بوسعك أن تشعر بالاتصال العميق مع رفيق الأمد الطويل، بينما تشعر بالحب الرومانتيكي مع شخص آخر، بينما تتملكك الدوافع الجنسية حينما تقرأ كتابا، أو تشاهد فيلما، أو تستدعي صورة جنسية في ذهنك. هذه الشبكة المخية ربما تطورت، جزئيًا، لكي تساعد الأسلاف من الرجال والنساء على أن يصونوا الرباط طويل الأمد، بينما يجربون اقتناص مزيد من فرص التزاوج (غالبا ما تكون سرية). الرجال والنساء من ذوي العلاقات المتعددة في آن يهدفون إلى عمل هذا علنا.

لكن الجنس البشري لا يتشارك الحب على نحو رشيق. كما كتب المواطن الأسترالي: "نحن شعب غيور." ليس من المدهش أن يمضي متعددو العلاقات الغرامية عدة ساعات كل أسبوع لكي يعالجوا ويسووا مشاعر الامتلاكية والغيرة لديهم.

استقلالية تلك الدوافع التزاوجية الثلاثة تسبب لنا الاضطرابات في لحظات من حياتنا. المعدلات العالية في الزنا والطلاق، انتشار حالات المطاردات وضرب الأزواج، والانتشار الواسع لحالات القتل بدوافع الحب، والانتحار، والاكتئاب المرضي، جميعها ليست إلا التداعيات الناجمة عن اندفاعنا للحب ثم الحب من جديد.

ولكن مع تلك الدموع ونوبات الغضب الناجمة عن خيبات الأمل في الحب، يتعافى معظمنا ويعاود الحب من جديد. فالحب منح الجنس البشري بهجةً هائلة. وساهم بالكثير في المجتمع بوجه عام. فكرة وصورة الزوج، الزوجة، الأب، ونواة الأسرة، عاداتنا

https://jadidpdf.com

وتقاليدنا في التودد والزواج، المشاهد العظمى في الأوبرا، الروايات، المسرحيات، الأفلام، الأغاني، والقصائد، لوحاتنا التشكيلية وقطعنا النحتية، العديد من تقاليدنا، وحتى بعض إجازاتنا، بلايين من جذور وأصول صناعاتنا الثقافية إنما هي، بشكل جزئي، نابعة من الدافع القديم للحب.

على أننا مازلنا لا نعرف إلا القليل جدا عن هذا الجنون، جنون الآلهة. على سبيل المثال، بعض عمليات المخ، مازالت غير محددة، يجب أن تنتج الإحساس بالانصهار مع الحبيب مما يشعر به المحب. بدأ العلماء في تحديد مناطق المخ التي تصبح نشطة حينما يشعر العاشق بالانصهار بـ"طاقة عالية"، مثل الرب[٣٦]. ربما تكون المنطقة المخية تلك متورطة أيضا في الحب. نحن لا نعرف ما الذي يخلق لدى العاشق التوق للجنس حصريا مع الحبيب. لابد أن هذا مرتبط أيضا بتشريح المخ ووظائفه.

كما أن الأبحاث المُجراة على دوائر المخ الكهربية المسئولة عن الحب الرومانتيكي خلقت تساؤلات أوسع. هل يجب على الأطباء مداواة حالات المطاردة والعنف الزوجي بالعقاقير التي تغير وظائف المخ؟ هل على المحامين والقضاة ورجال القانون أن ينظروا بعين الاعتبار لأولئك الذين يرتكبون جرائم العشق نتيجة الخلل الكيميائي؟ هل قوانين الطلاق بوسعها أن تتكيف مع ميلنا لأن نتخلص من الوشائج غير السعيدة؟ كلما عرفنا أكثر عن بيولوجيا الرومانسية (وعن الشبق وعن الاتصال)، كلما زاد اعتقادي بأننا سوف نقدِّر دور الثقافة والخبرة في توجية سلوك الإنسان، وأننا بحاجة أكثر إلى تعريف تلك الأمور وغيرها الكثير من الموضوعات المعقدة عن الأخلاقيات والمسئولية.

على أنني واثقة من أمر واحد: مهما رسم لنا العلماء على نحو جيد خريطة المخ وكشفوا لنا بيولوجية الحب الرومانسي، إلا أنهم لن يستطيعوا أبدا أن يدمروا أسطورة النشوة التي تولدها تلك العاطفة والبهجة الناجمة. أقول هذا من واقع تجربتي الشخصية.

يسألني الناس كيف أثَّرت معرفتي بالحب الرومانتيكي على حياتي الشخصية. حسنًا، أصبحت على دراية أكبر. ولسبب لا أقدر أن أعلنه، أصبحتُ أكثر أمنًا. عرفتُ أكثر "لماذا" تتباين مشاعري كما أفعل. بوسعي أن أتوقع ببعض التصرفات من الناس

https://jadidpdf.com

المحيطين بى. وأصبح لدى بعض الأدوات التى أتعامل بها مع نفسى ومع الآخرين. ولكن فهمى لهذا الموضوع لم يغير "كيف" أشعر على الإطلاق. بوسعك أن تعرف كل نغمة موسيقية فى سيمفونية بيتهوفن التاسعة، ولكنه ستظل تتمايل طربًا معها كلما سمعتها. وبوسعك أن تعرف كيف كان رمبرانت يخلط ألوانه ويرسم لوحته، ولكن انظر إلى واحدة من بورتريهاته ودع نفسك تُغمر بالنشوة مع كل هذا التناغم الإنسانى الآسر. بغض النظر عن ماذا يعرف المرء عن هذا الموضوع، جميعنا نشعر بهذا السحر.

البشريةُ تُكمل الدائرة الكاملة، راسمة أشكال الرومانسية والزواج التى عبر عنها أسلافنا منذ ملايين السنين. افتتان الطفولة، سلسلة رومانتيكيات المراهقة، الزواج فى سن العشرينات، وأحيانا علاقة حب أخرى أو زواج آخر فى منتصف العمر، والرومانسية فى سنوات الإنسان الذهبية. الحب الرومانتيكى مضفور فى أرواحنا البشرية. إذا عاشت البشرية فوق هذا الكوكب مليون مليون آخر من السنين، ستظل قوة التزاوج تلك حيةً لا تموت.

https://jadidpdf.com

ملحق

استبيان

أن تكون فى الحب

مقدمة

هذا الاستبيان، " أن تكون فى الحب "، عن المشاعر فى حالة أن تكون مغرمًا، هيمانا، أو منجذبًا بقوة لأحد ما"

إذا لم تكن حاليا فى "حالة حب" مع شخص آخر، لكن شعرت بغرام شديد، لشخص ما فى الماضى، من فضلك، أجب على الأسئلة، على أن يكون هذا الشخص فى ذهنك.

أنت لاتحتاج على الإطلاق، أن تكون هناك علاقة مع هذا الشخص، الذى أحسست بالغرام نحوه .

لا توجد إجابات صحيحة، للأسئلة التالية.

ضع دائرة على إجابة واحدة فقط، لكل سؤال.

إجاباتك سوف تكون سرية تماما

لذا من فضلك، كن أمينا فى إجاباتك

أسئلة تمهيدية: أجب كل ما ينطبق عليك

تاريخ الميلاد:

https://jadidpdf.com

الجنس : ١. ذكر ٢. أنثى

س١ : هل أحببت يوما ما

١. نعم ٢. لا

س٢ : هل أنت حاليا "فى حالة حب"، أو هل تجيب هذا الاستبيان، عن مشاعرك لشخص ما، فى ماضيك؟

١. غرام حالى.

٢. غرام سابق.

س٣ : حينما تكون فى حالة حب مع شخص ما، كم النسبة المئوية فى يوم متوسط، يأتى هذا الشخص فى تفكيرك؟

.....٪ .

س٤ : حينما تكون فى حالة حب، هل تشعر أحيانا كأن مشاعرك، خارج نطاق تحكمك؟

١. أشعر بالتحكم فى مشاعرى.

٢. أشعر بعدم التحكم فى مشاعرى.

س٥ : إذا كنت حاليا فى حالة حب، كم مضى من الوقت فى هذه الحالة؟

.....سنوات .....أشهر .....أيام.

س٦ : هل صرحت بحبك له / لها؟

١. نعم.

٢. لا.

س٧ : هل هذا الشخص، أشار إلى أنه / أنها، فى حالة حب معك؟

https://jadidpdf.com

١. نعم هو / هى أخبرنى بذلك.

٢. نعم، لكن بشكل غير مباشر.

٣. لا.

س٨ : هل تعتقد أن الشخص الذى تحبه، أو (أحببته)، مغرم بك بالقدر نفسه، الذى تغرم به؟

١. مغرم أكثر منى.

٢. مثل غرامى تماما.

٣. أقل من غرامى.

٤. لا أعرف شعور محبوبى.

س٩ : هل أنت حاليا، مفتون بأكثر من شخص؟

١. نعم ٢. لا

س١٠ : هل أنت متزوج، أو "تعيش مع" شريك ؟

١. متزوج.

٢. أعيش مع شريك.

٣. لا هذا ولا ذاك.

س١١: إذا كنت متزوجا، كم مدة زواجك ؟

..... سنوات ..... أشهر ..... أيام

س١٢: إذا كنت تعيش مع شريك، كم المدة التى عشتها، مع هذا الشخص؟

https://jadidpdf.com

..... سنوات ..... أشهر ..... أيام

س١٣: إذا كنت متزوجا، أو تعيش مع شريك، في وقت الافتتان نفسه،

هل أنت مفتون بشريك حياتك، أم شخص آخر؟

١. مع شريك حياتي.

٢. مع آخر.

أن تكون في الحب: المقابلة الرئيسية

من فضلك فكر في الشخص، الذي تقع في غرامه عاطفيا، وضع

دائرة على إجابة واحدة فقط، لكل سؤال:

١. عندما أكون في الحب، يكون لدى أوقات صعبة للنوم، لأنني أفكر في

.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٢. حينما يخبرني شخص ما بشيء مضحك، فإنني أرغب في أن

أشارك.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣. ..... لديه بعض السلبيات، ولكن هذا لا يعنيني حقا.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

https://jadidpdf.com

٤. شيء حسن أن تبتعد لعدة أيام عن .... ، فإن التوقع، يمكن بناؤه مرة أخرى.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٥. .....لديه صوت مميز.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٦. حينما تتراجع علاقتي مع.....، خطوة للوراء، فإنني أحاول بشدة، أن أعيد الأمور إلى نصابها.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٧. أحاول أن أبدو في أبهى صورة ل.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٨. حينما أكون مع.....، يهيم عقلي مع أشخاص آخرين، كنت أحبهم.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٩. تتسارع دقات قلبي، حينما أسمع صوت .....، على الهاتف.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

https://jadidpdf.com

١٠. أحب كل شيء متعلق ب.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

١١. أشعر بالسعادة، حينما يشعر..... بالسعادة، وأشعر بالحزن، حينما يكون هو / أو هي حزينا

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

١٢. أشعر بأنني مشغول، بمشاعري تجاه.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

١٣. حينما أتحدث إلى.....، غالبا ما أخاف أن أقول، الشيء الخاطئ.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

١٤. آخر شخص أفكر فيه، كل يوم، قبل أن أنام هو.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

١٥. الجنس هو أهم جزء، في علاقتي مع.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

https://jadidpdf.com

١٦. يزعجنى أن يعامل.....، بشكل غير عادل.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

١٧. يكون لدى طاقة أكبر، حينما أكون مع.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

١٨. إنه شيء لا يزعجنى كثيرا، حينما يكون لدى..... يوم سيئ.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

١٩. إذا لم يكن ..... متاحا، فأنا أفضل أن أخرج، فى ميعاد غرامى، مع رجل / امرأة أخرى

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٢٠. الشخص المغرم به، هو محور حياتى.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٢١. حينما أنجذب إلى شخص ما، فأنا أفسر أفعاله، باحثا عن إشارات، تفصح عن مشاعره تجاهى.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

https://jadidpdf.com

٢٢. أحيانا، مشاعرى تجاه.....، تظللها مشاعرى العاطفية تجاه شخص آخر

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٢٣. لن أنسى أبدا قبلتنا الأولى.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٢٤. حينما أكون فى الفصل / العمل، فإن عقلى يهيم بـ.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٢٥. أفضل شىء فى الحب، هو الجنس.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٢٦. لن أتوقف أبدا عن حب.....، حتى إذا سارت الأمور بشكل سيئ.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٢٧. دائما ما أتساءل، إذا ما كان.....، مغرما بى كغرامى به.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٢٨. أحيانا أبحث عن معانٍ بديلة، لكلمات.....، وإيماءاته.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

https://jadidpdf.com

٢٩. أحيانا أشعر بأنني أخرق، خجول، ومكبولٌ، حين أكون بصحبة.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣٠. آمل بشدة أن يكون.....، منجذبا إلى، مثل انجذابي إليه.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣١. آكل بشكل أكثر حين أكون مغرمًا.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣٢. حينما أكون متأكداً أن ..... مغرمٌ بي، أشعر بأنني خفيف كالهواء.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣٣. أن يكون لدى علاقة جيدة مع.....، أهم لدى من أن تكون علاقتي جيدة مع أسرتي.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣٤. أحلام يقظتي عن .....، تشمل أن نلتقي جنسيًا.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

https://jadidpdf.com

٣٥. أشعر بثقة شديدة بالنفس، حين أكون بصحبة.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣٦. أينما بدأ التفكير، فإن ذهني ينهى هذا بالتفكير في. ...

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣٧. تعتمد حالتي العاطفية، على كيف يشعر..... بي.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣٨. علاقتي مع أصدقائي الحميمين، أهم لدى من علاقتي مع.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٣٩. يملك..... رائحة مميزة، تجعلني أتعرف عليه في أي مكان.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٤٠. أحتفظ بالكروت والخطابات، التي أرسلها..... إليَّ.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٤١. سلوكيات .....لا تأثير لها على صحتي العاطفية.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

https://jadidpdf.com

٤٢. شيء مهم حينما تحب أن تكون مخلصًا جنسيًا له.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٤٣. أشعر بسعادة غامرة، حينما ينجز..... عمله بنجاح.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٤٤. أن أكون فى حالة هيام، فهذا يساعدنى أن أركز فى عملى.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٤٥. حينما أفكر فى .....، أشعر بالهدوء والسكينة.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٤٦. أتذكر الأشياء البسيطة، التى يقولها..... ويفعلها.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٤٧. أفضل أن أحتفظ بجدول مواعيدى مفتوحا، حتى إذا كان.....، غير مشغول، استطعنا رؤية بعضنا بسهولة.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

https://jadidpdf.com

٤٨. عيون.....، مجرد عيون عادية.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٤٩. الوقوع فى الحب، ليس حقًا اختيارا، إنه فاجأنى.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٥٠. أن أعرف أن..... يحبنى، فهذا لى شىء مهم ، أفضل من أن تكون لى علاقة جنسية معه / معها.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٥١. غرامى لـ.....، يمكن لها أن تتخطى، كل العقبات.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٥٢. أفضل أن أفكر فى اللحظات الدقيقة، التى كنت فيها مع.....

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٥٣. أمر بأوقاتٍ من اليأس، حينما أفكر أن .....، ربما لا يحبنى.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

https://jadidpdf.com

٥٤. أقضى ساعات فى تخيل، أوقات رومانسية مع..... .

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

غير موافق بشدة أوافق بشدة

٥٥. من فضلك اشرح باختصار، العلاقة التى لديك الآن، أو كانت لديك، مع هذا الشخص: هل العلاقة مؤلمة أم مبهجة؟

ماهى التفاصيل الأخرى لغرامك، وهيامك لنعرفها ونتفهمها؟

شكراً لك : والآن من فضلك أجب على أسئلة قليلة، عن نفسك.

س١٤: ماهى وظيفتك

طالب.....

أخرى.....

س١٥: إذا كنت طالبًا

ماهو الرقم الذى يصف، بشكل مناسب، الدخل السنوى لعائلتك، حيث نشأت

١. أقل من ١٥،٠٠٠ خمسة عشر آلاف.

٢. من ١٥،٠٠٠ إلى ٣٤،٩٩٩.

٣. من ٣٥،٠٠٠ إلى ٥٤،٠٠٠.

٤. من ٥٥،٠٠٠ إلى ٧٤،٩٩٩.

٥. من٧٥، ٠٠٠ أو أعلى.

س١٦: إذا لم تكن طالبًا، فأى رقم يصف الدخل السنوى، الذى يربحه كل البالغين بالأسرة.

https://jadidpdf.com

١. أقل من ١٥،٠٠٠ خمسة عشر آلاف.

٢. من ١٥،٠٠٠ إلى ٣٤،٩٩٩.

٣. من ٣٥،٠٠٠ إلى ٥٤،٠٠٠.

٤. من ٥٥،٠٠٠ إلى ٧٤،٩٩٩.

٥. من٧٥، ٠٠٠ أو أعلى.

س١٧: هل ولدت فى الولايات المتحدة ؟

١. نعم ٢. لا

س١٨: إذا لم تكن قد ولدت، فى الولايات المتحدة الأمريكية، أين ولدت؟

.....

س١٩: إذا كنت ولدت، فى الولايات المتحدة الأمريكية، كم عشت بها؟

.....أشهر .....سنوات.

س٢٠: أين ولد والداك؟

الأم..... الأب.....

س٢١: أين ولد أجدادك؟

أم الأم..... الوالد.....

أم الأب..... الوالد.....

س٢٢: الديانة:

١. بروتستانت. ٢. كاثوليك.

٣. يهودى. ٤. مسلم.

٥. أخرى.

https://jadidpdf.com

س٢٣: العرق:

١. أبيض. ٢. أسود.

٣. لاتينى / إسبانى. ٤. متعدد الأعراق.

٥. أخرى.

تاريخ اليوم

اليوم..... / الشهر..... / السنة.....

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية
بحجم خفيف جدا على مكتبة جديد بدف
https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

الهوامش

الأرقام المستشهد بها في كل فصل، تشير إلى مصدر محدد، أو مجموعة من المصادر، أو فقرات في كتاب أو نص، هذه الأرقام تظهر في نهاية الفقرات، لكي تجد المستند العلمي، وتثبت المراجع لأي مصدر.

١. شهوة الحب الجامحة: الوقوع في الحب"

(1) Hamill 1996.

(2) Wolkstein 1991, p. 51.

(3) Wolkstein 1991, p. 84.

(4) Wolkstein 1991, p. 150.

(5) Yutang 1954, p. 73

(6) Jankowiak and Fischer 1992

(٧) فرق علماء الأعصاب، بشكل تقني، بين "العاطفة Emotion"، و"المشاعر Feeling". فقد اعتبروا أن العاطفة، نظام عصبي (Neural) محدد، ينتج سلوكًا يدعم الحياة. بينما قالوا إن المشاعر، هي الإدراك الواعي، لهذه العواطف. (Damasio 1999; LeDoux 1996, p.125) ولكنني سوف أستعمل هذين المصطلحين، بشكل متبادل بينهما.

(8) Tennov 1979; Hatfield and Sprecher 1986b; Harris 1995; H. E. Fisher 1998; Fehr 1988.

(9) Jankowiac and Fischer 1992; Goode 1959.

(10)Tennov 1979, p. 18.

(11) Hamill 1996, p. 51

(12)Hopkins 1994, p. 41

(13)Tesser and Reardon 1981; Murray and Holmes 1997; Viederman 1988.

(14) Hamill 1996, p. 34

(15) Hopkins 1994, p. 26

https://jadidpdf.com

(16) Ibid., p. 40.

(17) Beach and Tesser 1988; Hatfield and Walster 1978.

(18) Hamill 1996, p. 25.

(19) Ibid., p. 61.

(20) Wolkstein 1991.

(21)Lahr and Tabori 1982, p. 110.

(22) Harris 1995, p. 113

(23)Hopkins 1994, pp. i-ii.

(24) Ibid., p. 24

(25) Ibid., p. i.

(26)Hamill 1996. p. 44.

(27) Random House Treasury, p. 362.

(28) Hatfield and Rapson 1996; Tennov 1979; Beach and Tesser 1988.

(29)Plato 1999, p. 40.

(30) Hamill 1996, p. 38.

(31) Whittier 1988, p. 46.

(32) Solomon 1990.

(33) Hopkins 1994, p. 42

(34)Tennov 1979, p. 31

(35) Fowler 1994.

(36) Hopkins 1994, p. 22.

(37)Hamill 1996, p. 59.

(38) Milton 1949.

(39) Tesser and Reardon 1981.

(40) Rocamora 1998, p. 84, 87, 94.

(41). Shakespeare 1936, Romeo and Juliet, act 1, scene iv, lines 4150-.

(42)Ibid., act I, scene v.

(43) Whittier 1988, p. 30

(44)Wolkstein 1991.

(45)Ibid., p. 129.

(46) Ibid., p. 101.

(47) Ibid., p. 48.

(48)Harris 1995, p. 110.

(49)Hopkins 1994, p. 87.

(50)Buss 1994; Buunk and Hupka 1987.

https://jadidpdf.com

(51) Collins and Gregor 1995.
(52) Cancian 1987.
(53) Yutang 1954, p. 73.
(54) Hopkins 1994, p. 18.
(55) Tennov 1979.
(56) Flexnor 1965.
(57)Plato 1999, p. 40.
(58) Marazziti et al. 1999.
(59)Tesser and Reardon 1981.
(60)Random House Treasury, p. 321.
(61) Hatfield and Walster 1978.
(62) Darwin 18721965/.

٢. المغناطيسية الحيوانية : الحب بين الحيوانات

(1) Darwin 1871/n.d., p. 745.
(2)Ibid, p. 744.
(3) Moss 1988, p. 118.
(4) Ryden 1989, p. 147.
(5) King 1990, p. 127.
(6) Penny 1988, p. 28.
(7) Harrington and Paquet 1982, p. v.
(8) Mech 1970, p. 112.
(9) Darwin 1871/n.d., p. 674.
(10) Smuts 1985. pp. 4- 5
(11) Tinbergen 1959, p. 29.
(12) Dagg and Foster 1976, p. 129.
(13) Schaller 1973, p. 78.
(14) Moss 1988, p. 115
(15) Galdikas 1995, pp. 14445-.
(16) Schaller 1973, p. 79.
(17) Sankhala 1977, p. 67.
(18) Churchfield 1991, p. 27.
(19) Darwin 1871/n.d., p. 653.

https://jadidpdf.com

(20) Ryden 1989, p. 51.

(21) Thomas 1993, pp. 5455-.

(22) Thomas 1993, p. 72.

(23) Hill and Smith 1984.

(24)Goodall 1986, p. 446.

(25) Ibid.

(26) Beach 1976, p. 131.

(27) Darwin 1871/n.d., p. 704.

(28) Wilson and Daly 1992.

(29) Goodall 1986, p. 446.

(30) Thomas 1993, p. 46.

(31) Pines 1999; Kanin et al. 1970.

(32) Brodie 1998, p. 257.

(33) Rebhun 1995, p. 245.

(34) Harris 1995, p 122.

(35) McNamee 1984, p. 19

(36) Barash and Lipton 2001.

(37) Thomas 1993, p. 49.

(38) Goodall 1986, p. 459.

(39) Wilson and Daly 1992.

(40) Schmitt and Buss 2001.

(41) Schmitt 2001

(42) Melis and Argiolas 1995; Dluzen et al. 1981; Herbert 1996; Etgen et al. 1999; Etgen and Morales 2002.

(43) Herbert 1996.

(44) Gingrich et al. 2000; Young et al. 1998.

(45) Insel and Carter 1995.

(46) Want et al. 1999; Gingrich et al. 2000.

(47) Gingrich et al. 2000.

(48) Dluzen et al. 1981.

(49) Fabre-Nys et al. 1997.

(50) Etgen et al. 1999.

(51) Wolkstein 1991, p. 79.

https://jadidpdf.com

(٥٢) يؤمن بعض العلماء، أن الحيوانات ينقصها تطور، في مناطق القشرة المخية، وأنظمة المخ الأخرى، التي تنتج الوعي، والوعي بالذات. وعي الميكانيزمات الضرورية، لأن تكون مدركا بوعي مشاعرك الشخصية. بينما يؤمن البعض الآخر، أن الثدييات العليا، تدرك مشاعرها كهمفري (Hamphrey 2002; De Waal 1996) أما أنا فاعتبرت أن، الإدراك الواعي للذات والمشاعر، والعالم الخارجي، يتباين بين الإدراك البسيط، ل"هنا" و"الآن"، إلى الوعي الممتد، للماضي والمستقبل(Damasio ١٩٩٤). إن الثدييات تتوزع عبر هذا المدى المتواصل: فالعديد منهم مدرك لمشاعره، ويشمل ذلك انجذابهم، للآخر المحدد. ولكنهم لا يفكرون، في هذه المشاعر، بشكل تحليلي مفصل.

٣ - كيمياء الحب، "التصوير الإشعاعي للمخ في حالة الحب"

(1) Homer 1990, p. 376.

(2) Horvitz et al. 1997; Schultz et al. 1997; Schultz 2000.

(3) Kiyatkin 1995; Salamone 1996; Robbins and Everitt 1996; Wise 1996; Luciana et al. 1998.

(4) Murray and Holmes 1997.

(5) Horvitz et al. 1997; Schultz et al. 1997; Schultz 2000.

(6) Pfaff 1999; Panksepp 1998.

(7) Wise 1988; Colle and Wise 1988; Post, Weiss, Pert 1988; Kruk and Pycock 1991; Volkow et al. 1997.

(8) Abbott 2002; Schultz et al. 1997; Wise 1989, 1996, 1988; Robbins and Everitt 1996.

(9) Schultz 2000; Martin-Soelch et al. 2001.

(10) Griffin and Taylor 1995.

(11) Flament et al. 1985; Hollander et al. 1988; Thoren et al. 1980.

(12) H.Fisher 1998.

(13) Marazziti et al. 1999.

(14) Luciana, Collins, and Depue 1998.

(15) Whittier 1988.

(16) Mashek, Aron, and Fisher 2000.

(17) Hatfield and Sprecher 1986a; Berscheid and Reis 1998; Walster et al. 1966.

(18) Whittier 1998, "The Sun Rising," p. 25.

(19) Aron, Aron, and Allen 1998.

(20) Hatfield and Sprecher 1986a.

(21) Plato 1999, p. 23.

(22) Ibid., p. 24.

(23) Flexnor 1965, p.200.

(24) H. Fisher et al. 2003; Aron et al. (in preparation).

https://jadidpdf.com

(٢٥) ينقسم المخ إلى نصفين، لهذا فأنت لك، نواتان مذنبتان، واحدة في المخ الأيمن، والأخرى في مخك الأيسر. في تجربتنا، وجدنا فقط نشاطا، في النواة المذنبة اليمنى(بالذيل والجسم بها)، وكذلك في المنطقة السقيفة الباطنية اليمنى Right Ventral Tegmental Area. إن العديد من علماء المخ والأعصاب، يؤمنون حاليًا، أن المشاعر الإيجابية، تنبثق بشكل واسع، من الفص الأيسر للمخ. بينما المشاعر السلبية، تنبعث بشكل أساسي، من التراكيب، بالفص الأيمن للمخ. لكن تجارب عديدة، عارضت هذا التعميم، وأقرت بمشاعر إيجابية، تنبع من مناطق، الفص الأيمن للمخ.

ونحن لا نعرف، لماذا كان الأفراد المصابون بالحب، يظهرون نشاطًا، في النواة المذنبة اليمنى، وVTA، بدلاً من المذنبة اليسرى، أو في كلا النواتين (اليمنى واليسرى). تخميني أن المرحلة المبكرة، للحب الرومانسي، يصاحبها مشاعر داخلية، من القلق والاشتياق، وهي حالة عدم ارتياح للعقل.

(26) Schultz 2000; Delgado et al. 2000; Elliott et al. 2003; Gold 2003.

(27) Saint-Cyr 2003; Knowlton et al. 1996.

(28) Small et al. 2001.

(29) Wise 1996; Volkow et al. 1997; Schultz, Dayan, and Montague 1997; Schultz 2000; Fiorillo, Tobbler, and Schultz 2003; Martin-Soelch et al. 2001; Breiter et al. 2001.

(30) H. Fisher 1998; H. Fisher et al. 2002a; H. Fisher et al. 2002b.

(31) Schultz 2000.

(32) Horvitz et al. 1997; Wickelgren 1997.

(33) Damasio 1994.

(34) Bartels and Zeki 2000.

(35) Damasio 1994.

(36) Bartels and Zeki 2000; Gehring and Willoughby 2002; Luu and Posner 2003; Richmond et al. 2003.

(37) Brown, personal communication

(38) Aron and Aron 1991; Aron et al. 1995; Aron and Aron 1996.

(٣٩) يزعم عالم الأعصاب "دونالد بفاف Donald Pfaff"، أن كل الدوافع، لها مكونان: أ. نظام التنبيه العام (Generalized arousal system) في المخ، ينتج الطاقة والرغبة، في اكتساب كل الاحتياجات الحيوية (البيولوجية)

ب. مجموعة محددة A specific constellation of brain systems. من أنظمة المخ، تنتج المشاعر، والأفكار، والسلوك، المصاحبة لكل احتياج، حيوي محدد. وقرر بفاف، أن المكون لنظام التنبيه العام، لكل الدوافع، يتصاحب مع حركة الدوبامين، والنوربينفراين، والسيروتونين، والأستيل كولين، والهستامين، وأوريكسين، بروستاجلاندين دي سايتيز prostaglandin D synthase ، وربما كيمياء المخ الأخرى. أما المجموعة المحددة، لمناطق المخ والأنظمة، تتصاحب مع كل رغبة محددة.

فتتباين بشكل معتبر. ودراستنا بالمرنان الوظيفي، كشفت الغطاء، عن مكون المنبه العام، للحب الرومانسي، المصاحبة مع المنطقة التقيفة الباطنية، وكذلك توزيع الدوبامين المركزي. وعلى الرغم من هذا، فلقد وجدنا أيضًا، نشاطًا في جسم وذيل النواة المذنبة، ومنطقة الحاجز، والمادة البيضاء للمنطقة الحزامية الظهرية، كذلك عدم نشاط، في مناطق أخرى عديدة بالمخ H. Fisher et al. 2003; Aron et al., in (preparation) ربما تشكل هذه جزءًا من نظام محدد، لمرحلة مبكرة، وكثيفة، من الحب الرومانسي. ولسوف نحتاج حتمًا لبروتوكول مختلف، و / أو تكنولوجية أخرى، أكثر تقدمًا وتعقيداً.

https://jadidpdf.com

لترسيخ الشكل الكامل لشبكة الأعصاب، لربط العلاقة المتبادلة، لدوافع الحب. على أن هذه المشاعر والأفكار، والدوافع، والسلوكيات، التي تتصاحب مع الغرام الرومانسي، ربما تكون مختلفه، بتباين الأفراد، كذلك، فإنها تتباين عبر الوقت، بداخل كل شخص. إن فهم الوضع الكامل، للنظام الأساسي، لكل شخص، يصبح مستحيلاً، أن يسجل بالتحليل الجماعي!.

(40)Pfaff 1999.

(41) Plato 1999, p. 40.

(٤٢)النواة المذنبة لها العديد، من أماكن المستقبلات العصبية، للنوربينفرابين والسيروتونين (عفيفي وبيرجمان Afifi and Bergman ١٩٩٨). لكن أبحاثاً أخرى ستكون ضرورية، لكي تقر هل تنشط هذه النواة، و / أوأن هنالك أماكن أخرى، تنشط حين يشعر الشخص، بالحب الرومانسي؟

(٤٣) مناطق أخرى، للقشرة المخية ما قبل الجبهية، تتصاحب مع تسجيل المكافآت. فالقشرة العينية الجبهية Orbitofrontal cortex، بالتحديد، تنخرط في تحديد، وإدراك، وتوقع المكافآت(Schultz 2000)، كذلك التمييز بين المكافآت، وصناعة الأفضلية(Schultz 2000; Martin-Soetch et al. 2001; Rolls 2000). والقشرة ما قبل الجبهية الداخلية Medial prefrontal cortex، تدرك مشاعرنا، وتمنحنا معاني لمدركاتنا(Carter 1998; Teasdal et al. 1999)، وتقود سلوكنا المرتبط بالمكافآت(Ongur and price 2000) وتخلق مزاجنا(Ongur and price 2000,p. 216)، وكذلك صناعة الأفضليات(Ongur and price 2000,p. 215). إن النواة المذنبة، لها حبل عصبي واسع، ما يمكنه من أن يصب مباشرة، من وإلى مناطق القشرة المخية، المعروفة بما قبل الجبهية الداخلية، والعينية الجبهية (Ongur and price 2000). هذه المناطق المخية، تصبح نشطة في بعض الأشخاص، ممن خاضوا تجربتنا، لكن ليس كلهم.

هذا التباين، ربما يرجع، إلى الصعوبات المصاحبة، لتكنولوجيا المرنان الوظيفي، أو لأن أشخاص عينتنا، كانوا من أمزجة مختلفة قليلاً، والتي تنشط إلى حد ما، مناطق مختلفة من المخ. إن تحليلاً جماعياً لهم، لن يكشف الغطاء، عن هذه الاختلافات، الغريبة الدقيقة.

(44) Dickinson 1955, #632.

٤ - نسيج الحب، الشهوة، والغرام والارتباط

(1) Shakespeare 1936, Love's Labors Lost, act IV, scene iii, line 341.

(2) H. Fisher 1998; H. Fisher et al. 2002a; H.Fisher et al. 2002b.

(3) H. Fisher 1989, 1992, 1998, 1999.

(4) Hamill 1996, p. 32.

(5)Tennov 1979; Hatfield and Rapson 1996.

(6) Jankowiak 1995.

(7) Bell 1995.

(8) Rebhun 1995, p. 253.

(9) Rebhun 1995, p. 254.

https://jadidpdf.com

(١٠) تشير دراسات الحيوانات، إلى أن تركيبات عديدة للمخ، تتصاحب مع الدوافع الجنسية، والتعبير الجنسي، بما فيها الأميجدالا الداخلية Medial Amygdala، والمنطقة ما قبل العينية Medial preorpital area، النويات حول البطين Paraventricular nucleus، والمنطقة السنجابية المحيطة بالمسال Heaton 2000)Periaqueductal gray).

باستعمال المرنان الوظيفي، فإن "أرناو" وزملاءه Arnow and colleagues، فربوا أن عينة من الرجال، الذين شاهدوا مادة فيلمية إباحية، أظهروا نشاطًا قويًا، في المنطقة، ما تحت الانعزالية اليمنى Right subinsular region، مشتملاً على، النواة المذنبة اليسرى، وكذلك البوتامين Putamin، المنطقة القذالية المتوسطة اليمنى Right middle occipital واللفيفة الصدغية Temporal gyri، واللفافات الحزامية، في كلا الجانبين، المنطقة الحسية الحركية اليمنى، والمناطق ما قبل الحركية، على حين يصبح النشاط الأقل، في منطقة ما تحت المهاد الأيمن(Arnow et al.). Hypothalamus) (2002

"بيرجارد" وزملاؤه Beauregard and colleagues، قاسوا أيضًا نشاط المخ (باستعمال المرنان المغناطيسي)، في الرجال، وهم يشاهدون مقتطفات، من أفلام جنسية (2001Beauregard)، وتبين حدوث نشاط في الجهاز الحوفي Limbic system، والتركيب الجنب حوفي، ويشمل الأميجدالا اليمنى، القطب الصدغي الأمامي الأيمن، وتحت المهاد. وباستعمال المرنان الوظيفي، سجلت كارما، وزملاؤها، نشاطًا بالمخ، بينما يشاهد الرجال والنساء، مقتطفات من أفلام جنسية(Karma et al. 2002)

فبإن إشارة اعتماد، مستوى الأكسجين بالدم(BOLD)، زادت في المنطقة الحزامية الأمامية، والقشرة ما قبل الجبهية الداخلية، القشرة العينية الجبهية، والقشور القذالية الصدغية، كذلك بالأميجدالا، والمنطقة المخططة الباطنية Striatum.

كما أظهر الرجال، نشاطًا في المهاد، ونشاطًا كبيرًا، وذا دلالة عن النساء، في منطقة ما تحت المهاد، بالتحديد في المنطقة، ثنائية الشكل الجنسي sexually dimorphic area، المصاحبة في التنبيه والسلوك الجنسي.

في تجربة أخرى، قاس الباحثون نشاط المخ، بين ثمانية رجال، حيث مروا بتجربة القذف، وهزة الجماع، فوجدوا انخفاضًا في تدفق الدم، في كل مناطق القشرة المخية، ما عدا منطقة واحدة، هي المنطقة ما قبل الجبهية، حيث زادت بشكل دراماتيكي Tilhonen et al. ١٩٩٤، وربما هذا الانخفاض في النشاط، يفسر، لماذا يصبح الشخص تقريبًا، غير واع للعالم، بشكل واسع، أثناء هزة الجماع.Arnow et al. 2002

(11) Arnow et al. 2002.

(12) Farb 1983.

(13) Edwards and Booth 1994; Sherwin 1994.

(14) Van Goozen et al. 1997.

(15) Edwards and Booth 1994.

(16) Hallstrom and Samuelsson 1990.

(17)Travis and Sadd 1977.

(18) Meikle et al. 1988.

(19) Nyborg 1994.

(20) Hoagland 1998.

(21)Ellis and Symons 1990.

(22) Blum 1997.

(23) Ellis and Symons 1990.

https://jadidpdf.com

(24) Reinisch and Beasley 1990, p. 92.

(25) Laumann et al. 1994; Ellis and Symon 1990.

لوجود هذا الاختلاف بين الجنسين في اليابان وبريطانيا

(Barash and Lipton 1997; Wilson and Land 1981)

فإن بعض العلماء يؤمنون بأن هذا التنوع ربما يكون متوارث. وهذا الأمر مقبول إلى حد كبير، حيث إن الإناث لدى الطيور والثدييات يجب أن تكون مستعدة كي يحدث التزاوج، ويجب على الذكور استعراض ذواتهم بقوة كي يتم التزاوج بنجاح. ولهذا فإن علامات الخضوع لدى الإناث بالتبادل مع إشارات السيطرة للذكور تصبح مهمة جدا للتزاوج (Eibl-Eibesfeldt 1989) . افترضت عالمة الإنثربولوجي، إيرينيس إيبل إيبيسفيلدت، أن موتيفات، الجنس الإنساني، أي سيطرة الذكور وتسليم الإناث، تنبع من مناطق، المخ البدائية، حيث تطورت كي تضمن نجاح التزاوج، في كل من الزواحف، والطيور، والثدييات.

(26) Laumann et al. 1994.

(27) Ellis and Symons 1990; Barash and Lipton 1997.

(28) Hull et al. 1995; Hull et al. 1997; Kawashima and Takagi 1994.

(29) Liu et al. 1998; Herbert 1996.

(30) Ferrari and Giuliani 1995.

(31) Hull et al. 1995; Wenkstern et al. 1993; West et al. 1992.

(32) Hull et al. 1995.

(33) Clayton et al. 2000; Walker et al. 1993; Heaten 2000.

(34) Walker et al. 1993; Coleman et al. 1999; Ascher et al. 1995.

(35) Mayerhofer et al. 1992; Fernandez et al. 1975; Cadinali et al. 1975.

(36) Fabre-Nys 1998.

(37) Hopkins 1994, p. 14.

(38) Sherwin et al. 1985; Sherwin and Gelfand 1987.

(39) Ahearn 1998.

(40) Damsma et al. 1992; Pleim et al. 1990; Yang et al. 1996.

(41) Hull et al. 1999.

(42) T. J. Jones et al. 1998.

(43) Netter et al. 1998; Sunblad and Eriksson 1997; Gonzalez et al. 1994.

(44) Matthew Arnold, "To Marguerite" In Quiller-Couch 1919.

(45) Hatfield 1988, p. 191.

(46) Shostak 1981, p. 268.

(47) Bell 1995, p. 158.

(48) Rebhun 1995, p. 252.

(49) McCullough 2001.

(50) Bowlby 1969, 1973, 1980.

https://jadidpdf.com

(51) Carter et al. 1997; Young, Wang, and Insel 1998; Young et al. 1999; Wang, Ferris, and DeVries 1994; Pitkow et al. 2001.

(52) Wang, Ferris, and DeVries 1994.

(53) Shakespeare 1936, A Midsummer Night's Dream, act III, scene iii, lines 21720-.

(54) Pedersen et al. 1992; Carter, DeVries, and Getz 1995.

(55) Pedersen et al. 1992.

(56) Young, Wang, Insel 1998; Williams et al. 1994.

(57) Damasio 1994, p. 122.

(58)Young, Wang, and Insel 1998; Charmichael et al. 1987.

(59) Villalba, Auger, and DeVries 1999; Delville, Mansour, and Ferris 1996; Wang and DeVries 1995; Wang et al. 1994.

(60) Arsenijevic and Tribollet 1998; Charmichael et al. 1987.

(61) Winslow and Insel 1991a; Winslow and Insel 1991b.

(٦٢) Sirotkin and Nitray 1992; Homeida and Khalafalla 1990. حين يترافق ذكور فئران البرارى، مع أنثى للتزاوج، فإن مستويات، هرمون الفازوبرسين، وهرمون التيستيستيرون، تتزايد (Wang et al.1994) . إن هرمون الفازوبرسين، هو المعني بالترابط، والعلامات بالروائح ، وكذلك سلوكيات العرس، بينما هرمون التيستيستيرون يساعد الذكور، أساسًا، على الدفاع بعنف، عن عشها من المتطفلين.

(63)Thomas, Kim, and Amico 1996a; Thomas, Kim, and Amico 1996b.

(64) Delville and Ferris 1995.

(65) Booth and Dabbs 1993.

(66) Berg and Wynne-Edwards 2001.

(67) De Ridder, Pinxten, and Eens 2000; Raouf et al. 1997.

(68) Wingfield 1994.

(69) Galfi et al. 2001; Ginsberg et al. 1994.

(70) Kovacs et al. 1990; Schwarzberg et al. 1981; Van de Kar et al. 1998.

(71) Reik 1964.

(72) Lee 1973, 1988.

(73) Fehr 1988; Aron and Westbray 1996; Hatfield and Sprecher 1986a; Critelli, Myers, and Loos 1986; Hendrick and Hendrick 1986a; Hendrick Hendrick 1986b; Zick 1970; Hazan and Shaver 1987.

(74) Sternberg 1986.

(75) Finck 1981, p. 224.

(76) Ekman 2003.

(77) Evans 2001.

(78) Damasio 1994, p. 152.

https://jadidpdf.com

٥ - الفرحة الغامرة الأولى

من نختار؟

(1) Random House Treasury

(2) Hatfield 1988, p. 204.

(3) Walster and Berscheid 1971; Dutton and Aron 1974; Hatfield and Sprecher 1986b; Aron et al. 1989.

(4) Pines 1999.

(5) Shepher 1971.

(6) Galton 1884; Rushton 1989; Laumann et al. 1994; Pines 1999.

(7) Buston and Emlen 2003.

(8) Byrne, Clore, and Smeaton 1986; Cappella and Palmer 1990.

(9) Waller and Shaver 1994.

(10) Laumann et al. 1994.

(11) Lampert et al. 1997.

(12) Wedekind et al. 1995.

(13) Gangestad and Thornhill 1997.

(14) Gangestad, Thornhill, and Yeo 1994; Jones and Hill 1993.

(15) Langlois and Roggman 1990.

(16) Langlois et al. 1987.

(17) Hamilton and Zuk 1982; Thornhill and Gangestad 1993.

(18) Gangestad and Thornhill 1997.

(19) Aharon et al. 2001.

(20) Buss 1994.

(21) Gangestad and Thornhill 1997.

(22) Thornhill, Gangestad, and Comer 1995.

(23) Ibid.

(24) Manning and Scutt 1996.

(25) Manning et al. 1996.

(26) Singh 1993.

(27) Singh 2002.

(28) Singh 1993, 2002.

(29) Buss et al. 1990.

(30) Ford and Beach 1951; Ellis 1992.

(31) Wolkstein 1991, pp. 6- 7.

https://jadidpdf.com

(32) Jankowiak 1995, p. 10.

(33) Harrison and Saeed 1977.

(34) Buss 1994.

(35) Guttentag and Secord 1983; Low 1991.

(36) Dion, Berscheid, and Walster 1972.

(37) Johnston 1999.

(38) Buss 1994.

(39) H. Fisher et al. 2003; Aron et al., in preparation.

(40) Kanin, Davidson, and Scheck 1970; Dion and Dion 1985; Peplau and Gordon 1985.

(41) Berscheid et al. 1971; Lerner and Karabenick 1974.

(42) Tannen 1990; Tavris 1992.

(43) Tannen 1990; Travis 1992.

(44) Baron-Cohen 2003.

(45) Hatfield and Rapson 1996; Tennov 1979.

(46) H. Fisher et al. 2003; Aron et al., in preparation

(47) Damasio 1999.

(48) Harrison and Saeed 1977.

(49) Ellis 1992; Buss 1994.

(50) Ellis 1992; Buss 1994.

(51) Kenrick et al. 1990.

(52) Wolkstein 1991, p. 52.

(53) Ibid., p. 103.

(54) Lerner and Karabenick 1974.

(55) Buss 2003, p. 242.

(56) Johnston 1999.

(57) Dion and Dion 1988; Hendrick and Hendrick 1986b; Sprecher et al. 1994.

(58) Buss 1994.

(59) Buss and Schmitt 1993; Kenrick et al. 1993; Gangestad and Thornhill 1997.

(60) Buss 2003; Cristiani 2003.

(61) Buss 2003.

(62) Kenrick et al. 1990.

(63) Buss 1994.

(64) Shakespeare 1936, The Merchant of Venice, act III, scene ii, line 63.

(65) Waller and Shaver 1994.

(66) Shakespeare 1936, A Midsummer Night's Dream, act I, scene i, lines 241 -42.

https://jadidpdf.com

(67) Hatfield and Rapson 1996.

(68) Pines 1999.

(69) Hendrix 1992, 1988.

(70) Bowen 1978.

(71) Hazan and Shaver 1987.

(72) Bowlby 1969.

(73) Ainsworth et al. 1978.

(74) Aronson 1998.

(75)Roethke, "The Motion."

(76) Reik 1964.

(٧٧) Darwin (1859/1978, 1871/n.d.) فرق داروين، بين نوعين من الاختيار الجنسي: الاختيار الجنسي الداخلي، وفيه، فإن أعضاء الجنس نفسه، تطور سمات تساعدهم، ليكملوا مباشرةً، كل مع الآخر، كي يفوز بفرص التزاوج، والاختيار بين الجنسين، أو "اختيار الرفيق"، والذي فيه، فإن الكائنات من الجنس الواحد، تطور سمات، لأن الجنس الآخر يفضلها. قرون الوعل، في ذكور الموس(*) لهو مثل جيد، لنظرية داروين الأولى. فهذه الزائدة تطورت، كي تمكن مرتديها من تخويف الذكور الأخرى أثناء موسم التزاوج. هذا الشكل الثاني، للاختيار الجنسي لدى داروين وهو شيء مركزي، في هذا الكتاب: اختيار الرفيق، وتعد أشداء الأنثى لدى الإنسان، مثالاً جيداً، على ذلك، بخلاف حلمات النساء، فإن هذه الزوائد اللحمية البضة، ليس لها دور في التكاثر، لكن لابد، وأنها تطورت بشكل أولي، لأن ذكور الأسلاف أعجبوا بها. في الحقيقة، فإن العلماء يطلقون اليوم، على هذه الزينات الجميلة، التي تطورت باختيار الرفيق "مؤشرات الصحة". وبشكل أدق لأنها متطرفة، صادمة، وثمينة أيضيًا(**)، حيث يصعب تزييفها، وبلا قيمة في الكفاح اليومي، من أجل الحياة Fisher 1915; Zahavi 1975;Miller 2000). ولأن هذه السمات "معوقة"، فإن الأصحاء فقط، هم من يستطيعون أن يبنوها، ويحافظوا عليها (Zahavi 1975). ولهذا السبب فقط، فإن هذه السمات، تدهش وتترك انطباعًا قويًا.

(78) Miller 2000, p. 35.

(79) Miller 2000.

(80) Ibid., pp. 3, 29.

(81) Ibid., p. 7.

(82) Darwin 1871/n.d., p. 743

٦ - لماذا نحب:
تطور الحب الرومانتيكي

(1) Brunet et al. 2002.

(2) H. Fisher 1989, 1992, 1999.

(3) Reno et al. 2003.

(4) Young, Wang, and Insel 1996; Young et al. 1999, p. 768; Insel 2000.

(5) Rosenthal 2002, p. 280.

(*)(المترجم): هو حيوان ضخم من حيوانات أمريكا الشمالية، شبيه بالإبل.

(**)(المترجم): من الأيض= البناء والهدم الخلوي . الموجود بأجسامنا.

https://jadidpdf.com

(6) Holy Bible 2000, Ecclesiastes I:912-.

(7) H. Fisher 1992.

(8) Lancaster and Lancaster 1983.

(9) H. Fisher 1992.

(10) Potts 1988.

(11) Walker and Leaky 1993.

(12) Allman 1999.

(13) Ibid.

(14) Ibid.

(١٥) لدى علماء الأنثروبولوجي، افتراض قديم، وهو أن تأخير النضج، قد تطور كي يعطي، الصغار الوقت، حتى يتمكنوا من المهارات، التي يحتاجونها باعتبارهم بالغين. بينما توفرت نظريات حديثة متعددة، يرى البعض منها أن طفولة الإنسان الطويلة، قد تطورت، عبر تطور مخنا الكبير. لأن المخ المعقد، يحتاج إلى وقت، كي ينمو. ويجادل آخرون، بأن جينات مرحلة الطفولة الطويلة ظهرت جنبا إلى جنب مع تلك التي تطورت من أجل مرحلة البلوغ الموسعة التي عاشها الإنسان. لقد بقي أجدادنا معتمدين، لحوالي ثمانية عشر عاماً، كي يحافظوا على الطاقة حتى منتصف العمر، حيث يصطادون ويجمعون. لذا فحين ينضج الصغار، فإنهم يعيلون كبار العمر. والعكس قد يحدث، أن يطور الآباء، جينات قادرة، على العيش أطول، من أجل توفير رعاية لأبنائهم، الذين يأخذون،من ثم وقتاً طويلاً للنضج. نظرية أخرى، تقول إن الأنواع، التي تعيش طويلاً، تميل إلى تأجيل التكاثر، لكي تنتج صغاراً، لديهم نوعية أعلى، ومثل كل تغير، تطوري دراماتيكي فجائي، فإن تأخر النضج، تطور نتيجة، أسباب عدة. وأنا سوف أضيف أخرى، ربما أن هذه السمات البيولوجية، تطورت جزئيًا، كي تعطي الأسلاف، وقتاً أطول، كي يحصلوا، على التجارب العاطفية الكافية، عن الحب والجنس.

(16) Ryan 1998.

(17) Miller 2000.

(18) Henderson 2003.

(19) Povinellia and Preussc 1995.

(20) Kohn 2000.

(21) Falk 2000; Rilling and Insel 1999b; Stephan, Baron, and Frahm 1988; Deacon 1988.

(22) Stephan, Frahm, and Baron 1981.

(23) Wade 2001.

(24) Rilling and Insel 1999a; Rilling and Insel 1999b.

(25) Bower 2002.

(26) Turner 2000; Stephan 1983; Deacon 1988.

(27) Rilling and Insel 1999b.

(٢٨) Duncan et al. 2000. لدينا العديد من أنواع الذكاء، "الذكاء العام". يشير إلى جمهرة من القدرات، وتشمل قدرتنا على تركيب الحقائق، التعليل، اختيارات التفكير، توظيف التخطيط الحكيم للمستقبل، الاستبصار، صناعة القرارات، حل المشكلات، التفكير بتجريد، فهم الأفكار المعقدة، التعلم بسرعة، التعلم من الخبرات، رسم الخطط(Spearman 1904; Carroll 1997). الإبداع والبراجماتية، هما شكلان من أشكال توقد الذهن (Stemberg 1985) ولدى الرجل والمرأة

https://jadidpdf.com

كذلك، مهارات محدودة، من بينها العبقرية الموسيقية، الذكاء، الهندسة الفراغية، البراعة اللغوية، القدرة على اختيار، الكلمة المناسبة بسرعة(Gardner 1983) "الذكاء العاطفي"، الوعي بالذات، التحكم بالاندفاعات، والعمل بمهارة، في ظروف اجتماعية صعبة، هي خصائص إنسانية. وأنا أعتقد، أن "روح المرح والفكاهة"، واحدة من أنواع الذكاء. ولقد صفت مصطلح، "الذكاء الجنسي"، لشرح القدرة، على أن تكون لديك الحساسية، لاحتياجات الشريك، التعبير عما نريده بحذق، والفعل المناسب أثناء الجماع.

(29) Stephan, Frahm, Baron 1981.

(30) Ibid.

(31) Ibid.

(32) Semendeferi et al. 1997; Finlay and Darlington 1995.

(33) Whittier 1988.

(34) Laumann et al. 1994.

(35) DeLamater 1995; Cherlin 1995.

(36) Morell 1998.

(37) Daly, Wilson, and Weghorst 1982; Wilson and Daly 1992.

(38) Black 1996; Mock and Fujioka 1990.

(39) Morell 1998.

٧ – الحب الضائع: الرفض، واليأس، والغضب

(1) Stallworthy 1973, p. 293.

(2) Hamill 1996, p. 133.

(3) Baumeister, Wotman, and Stillwell 1993.

(4) Baumeister and Dhavale 2001.

(5) Evans 2001, p. 52.

(6) Meloy 1998.

(7) Stallworthy 1973, p. 297.

(8) Ibid., p. 275.

(9) Alarcon 1992, p. 110.

(10) Stallworthy 1973, p. 260.

(11) Millay 1988, p. 86.

(12) Jankowiak 1995, p. 179.

(13) Harris 1995, p. 113.

(14)Harrison 1986.

(15) Jankowiak 1995.

(16) Bowlby 1973; Panksepp 1998; Lewis, Amini, and Lannon 2000.

(17) Whittier 1988, p. 82.

https://jadidpdf.com

(18) Schultz 2000.

(19) Panksepp 1998.

(20) Lewis, Amini, and Lannon 2000; Panksepp 1998.

(21) Panksepp 1998.

(22) Baumeister and Dhavale 2001.

(23)Bowlby 1973; Panksepp 1998.

(24) Lewis, Amini, and Lannon 2000.

(٢٥) يشمل الهلع منطقة في المخ المتوسط Midbrain، المنطقة السنجابية حول السيق The periaqueductal gray. وهي المنطقة الواقعة قريبا جدا من تلك المسئولة عن الألم، هذه المنطقة ترسل إشارات لمناطق أخرى لجهاز الهلع . ولا أحد يدري على وجه الدقة أي كيميائيات المخ هي المسئولة عن قلق الانفصال، والهلع (Panksepp 1998) . الجلوتامات، وهي الناقلات العصبية الأكثر تهييجا، غالبا ما ستكون مسئولة، يعزو إليها كل شيء تفعله . وكلما زادت هذه الناقلة، فإن الحيوانات تظهر نداءات الاستغاثة وخاصة مع الامتعاض والقلق . يعرف العلماء الكثير عما يطفئ القلق والهلع أكثر مما يعرفون عن الحالة المرضية نفسها. الأفيونات، مثل المورفين، سريعا ما تستطيع تهدئة استغاثات القلق و الامتعاض لدى الحيوان. الأوكسيتوسين، هرمون ينطلق مع التواصل الاجتماعي، هو أيضا لديه القدرة على خفض قلق الانفصال. وهذا يفسر لماذا تتوقف الحيوانات عن البكاء إذا لامستها، فالرسالة التي تصلها باللمس تنشط مستقبلات الأوكسيتوسين والأفيونات.

(26) Smith and Hoklund 1988; Campbell, Sedikides, and Bossom 1994.

(27) Kapit, Macey, and Meisami 2000; Nemeroff 1998.

(28) Panksepp 1998.

(٢٩) لايزال العلماء لا يعرفون تماما أي كيميائيات المخ تنخرط في فورة الغضب، ولكن العديد منها سيكون متورطا في الأمر (Panksepp 1998). مادة ب Substance P ، وهي محفز عصبي، يمكنها حث الغضب . الجلوتومات والأسيتيل كولين تطيل الحنق. كما أن ارتفاع مستويات النوربينيفراين وانخفاض مستويات السيروتونين تولد الغضب . كذلك انخفاض مستويات السيروتونين يعزو إليه الاندفاعية التي تصاحب الحنق (Panksepp 1998; Tiihonen et al. 1997).

(30) Panksepp 1998.

(31) Ibid.

(32) Ibid., p. 196.

(33) Dozier 2002.

(34) Darwin 1971/n.d., p. 703.

(35) Panksepp 1998.

(36) Bowlby 1973; Shaver, Hazan, and Bradshaw 1988.

(37)Dozier 2002.

(38) Ellis and Malamuth 2000.

(39) Bowlby 1960, 1973; Panksepp 1998.

(40) Mearns 1991.

(41) Rosenthal 2002; Nemeroff 1998.

https://jadidpdf.com

(42) Baumeister, Wotman, and Stillwell 1993; Buss 1994.

(43) Hatfield and Rapson 1996.

(44) Taffel 1990.

(45) Tavris 1992.

(46)Hatfield and Rapson 1993.

(47) Ibid.

(48)Whittier 1988.

(49) Ustun and Sartorius 1995.

(50) Mearns 1991.

(51) Hatfield and Rapson 1996.

(52) Harlow, Harlow, and Suomi 1971.

(53) Panksepp 1998.

(54) Schultz 2000.

(55) Panksepp 1998.

(56) Kapit, Macey, and Meisami 2000; Panksepp 1998; Nemeroff 1998.

(57) Beck 1996; Niculescu and Akishal 2001; Price et al. 1994; Nesse 1990, 1991; Panksepp 1998; McGuire and Troisi 1998.

(58) Troisi and McGuire 2002; McGuire and Troisi 1998.

(59) Hagen, Watson, and Thomson, in preparation.

(60) Watson and Andrews 2002.

(61) Nesse 1991; Hagen, Watson, and Thomson, in preparation; Rosenthal 2002.

(62) Bowlby 1969; Ainsworth et al. 1978; Hazan and Shaver 1987; Chisholm 1995.

(63) Leary 2001.

(64) Baumeister and Dhavale 2001.

(65) Stallworthy 1973, p. 266.

(66) Buss 1994; Buunk and Hupka 1987.

(67)Buunk and Hupka 1987.

(68) Voracek 2001.

(69) Buss 2000.

(70) Ibid.

(71) Stallworthy 1973, p. 282.

(72) Sheets et al. 1997; Mathes 1986.

(73) Meloy and Gothard 1995.

(74) Fremouw et al. 1997.

(75)Gugliotta 1997; Meloy 1998.

https://jadidpdf.com

(76) Gugliotta 1997; Meloy 1998; Jason et al. 1984; Hall 1998.

(77) Meloy, in press.

(78) Dozier 2002.

(79) Ibid.

(80) Buss 1994; United Nations Development Programme 1995a; Wilson and Daly 1992.

(81) E. Goode 2000.

(82) Ibid.

(83) Wilson and Daly 1992; United Nations Development Programme 1995a; Wilson and Daly 1992.

(84) Shakespeare 1936, Othello, act III, scene iii, lines 3047-.

(85) Wilson and Daly 1992.

(86) Daly and Wilson 1988.

(87) Wilson and Daly 1992.

(88) Dozier 2002.

(89) Nadler and Dotan 1992; Shettel-Neuber, Bryson, and Younf 1978.

(90) Gugliotta 1997.

(91) E. Goode 2000.

(92) Euripides 1963, p. 17.

(93) Ibid.

(94) Tiihoonen et al. 1997; Panksepp 1998.

(95) Ibid.

(96) Mace and Mace 1980.

(97) Hagen, Watson, and Thomson, in preparation.

٨ - السيطرة على العاطفة : لكي يدوم الحب

(1) Holmes 1997.

(2) Whittier 1988, p. 41.

(3) Hamill 1996, p. 13.

(4) Yutang 1954, p. 72.

(5) Wolkstein 1991, p. 153. Peele 1975,1988; Carnes 1983; Halpern 1982; Hunter et al. 1981; Liebowitz 1983; Mellody et al. 1992; Griffin-Schaef 1991; Schaef 1989; Findling 1999.,

حيث أقر العلماء ، بأن العديد من الجوانب الشخصية. لها أساس وراثي، فأنا اقترحت وجود بصمة جينية. لمشاعر الحب الرومانسي، باختصار، مختلف الناس، يشعرون بهذا الغرام، بدرجات مختلفة، وبمدد وقوة مختلفة. وتدعيمًا لهذا المقترح،

https://jadidpdf.com

فإن هناك، العديد من اضطرابات الحب. القليل من الناس، ليس لديهم القدرة، على الوقوع في الحب(Tennov ١٩٩٧). إنهم يتزوجون، ويبنون علاقات شراكة سعيدة، وطويلة العمر، لكنهم يعترفون، بأنهم لم يشعروا، بشغف الحب الرومانسي. الآخرون "مدمنو الحب"، حيث يبدو أنهم مدمنون جداً لهذه الإثارة، بينما هم غير قادرين على استمرار علاقة طويلة الأجل، حيث يضمحل الشغف وينقص مع مرور الوقت، فإنهم يبحثون عن "إثارة" الحب القادم(Liebowitz ١٩٨٣). لقد صاغ الطبيب النفسي "دونالد كلاين Donald Klein"، شكلاً، من الاكتئاب المتكرر، والذى يشعر به هؤلاء الفئة من الناس وأطلق عليه: عسر المزاج الهستيرى (Hysteroid dysphoria). ولأن علاقات الحب الكارثية هذه تأخذ مجراها،فإن المحب يعانى من تقلبات المزاج الحادة(Liebowitz ١٩٨٣). البعض الآخر يعانى، مما يطلق عليه الاخصائيون النفسيون، متلازمة "كليرمبوت – كاندينسكى"Clerambault-Kandinsky syndrome (CKS) or erotomania أو "هوس المحب". وفى هذه الحالة، فإن المحب المهووس، قد لا يعرف حتى هذا المحبوب جيدا ،حيث إن بعضهم يكون شهيراً أو شخصية اجتماعية لامعة، والمهووس هنا لديه ضلالة أن المحبوب يحبه كذلك.

(Zona et al.1993; Rosenthal 2002).

(6) Leshner 1997; Rosenthal 2002.

(7) Bartels and Zeki 2002.

(8) Regis 1995.

(9) Alarcon 1992, p. 85.

(10) Thayer 1996; Rosenthal 2002.

(11) Rosenthal 2002.

(12) Kolata 2002.

(13) Rosenthal 2002

(١٤) تشير معلومات جديدة، إلى أنه حين يؤخذ الفأر بعيداً، من روتينه اليومى من رياضة الجرى، فإن مناطق المخ التى تترافق مع، الاشتياق للغذاء، الجنس، أو الأدوية المخدرة، تصبح نشطة.. للبحث عن كتاب رائع، في كيف تعالج الاكتئاب، اختار "ثورة العاطفة"الذى ألفه الطبيب النفسي، "نورمان روزينثال

(15) Rosenthal 2002.

(16) Carter 1998.

(17) Stallworthy 1973, p. 279.

(18) Baumeister, Wotman, and Stillwell 1993.

(19) Baumeister and Dhavale 2001.

(20) Stallworthy 1973, p 253.

(21) E. Goode, Petersen, and Pollack 2002.

(22) E. Goode, Petersen, and Pollack 2002; Stahl 2000.

(23) Frohlich and Meston 2000; Rosenthal 2002.

(24) Rosenthal 2002.

(25) Ashton and Rosen 1998; Labbate et al. 1997; Walker et al. 1993; Clayton et al. 2000, Gitan et al. 2000; Ascher et al. 1995; Rosenthal 2002.

https://jadidpdf.com

(26) Rosenthal 2002.

(27) Bro dy et al. 2001; Goleman 1996.

(28) Brody et al. 2001; Goleman 1996; Rosenthal 2002.

(29) Brody et al. 2001.

(30) Ibid.

(٣١) للاطلاع على كتاب قيم فى كيفية علاج الاكتئاب، اختر كتاب ثورة العاطفة للطبيب النفسي نورمان روزينثال (Rosenthal 2002).

(32) Flexnor 1965, p. 294.

(33) Hamill 1996, p. 70.

(34) Shakespeare 1936, All's Well that Ends Well, act V, scene iii, line 41.

(35) Dutton and Aron 1974.

(36) Hatfield 1988, p. 204.

(37) Dutton and Aron 1974; Berscheid and Walster 1974; Aron and Aron 1986; Reissman et al. 1993; Aron and Aron 1996; Aron et al. 2000.

(38) Norman and Aron 1995; Aron and Aron 1996; ; Aron et al. 2000.

(39) Wolkstein 1991, p. 44.

(40) Panksepp 1998.

(41) Gallup 2003, personal communication.

(42) Gallup rt al. 2002.

(43) Carter 1998.

(44) H. Fisher and J. A. Thomson, in preparation.

(45) Ibid.

(46) M. Fisher, in preparation.

(47) Ashton and Rosen 1998; Labbate et al. 1997; Walker et al. 1993; Gitlan et al. 2000.

(48) Sternberg 1986; Cancian 1987; Hatfield and Rapson 1996.

(49) Helgeson, Shaver, and Dyer 1987.

(50) Brod 1987; Fowlkes 1994; Tavris 1992.

(51) Tannen 1990.

(52) Fisher 1999.

(53) Hatfield and Rapson 1996.

(54) Brod 1987; Fowlkes 1994; Tavris 1992.

(55) Tannen 1994.

(56) H. Fisher 1999.

(57) Ibid.

https://jadidpdf.com

(58)Rubin et al. 1980; Cancian 1987; Tavris 1992.

(59) Tornstam 1992.

(60) Fisher 1999.

(61) Buss 1988.

(62) Cancian 1987; Tavris 1992.

(63)Rubin et al. 1980; Tavris 1992.

(64) Gottman 1994.

(65) Schultz 2000.

(66) Hopkins 1994, p. 55.

(67) Epstein 2002.

(68) Tucker and Aron 1993; Traupmann and Hatfield 1981; Mathes and Wise 1983.

(69) Liebowitz 1983.

(70)Tucker and Aron 1993; Mathes and Wise 1983; Schnarch 1997.

(71) Tucker and Aron 1993.

(72) Knox 1970.

(73) Ibid.

(74) Schultz et al. 2000.

(75) Norman and Aron 1995; Aron and Aron 1996.

(76) Schultz et al. 2000.

(77) LeDoux 1996.

(78) Damasio 1994; LeDoux 1996.

(79) Damasio 1994.

(80) LeDoux 1996.

(81) Ibid.

(82) Ibid.

٩- جنون الآلهة : انتصار الحب

(1) Ahearn 2001.

(2) Hatfield and Rapson 1996.

(3) Buss 1994.

(4) Rosenblatt and Anderson 1981; Broude and Green 1983; Prakasa and Rao 1979.

(5) Rosenblatt and Anderson 1981; Prakasa and Rao 1979.

(6) Mace and Mace 1980.

(7) Friedl 1975.

(8) H. Fisher 1992; H. Fisher 1999.

(9) W. J. Goode 1959; Frayser 1985.

https://jadidpdf.com

(10) H. Fisher 1999, 1992; Stone 1988.

(11) Bruce et al. 1995; W. J. Goode 1982.

(12) Stone 1988; Stone 1990; W. J. Goode 1982.

(13) H. Fisher 1999.

(14) United Nations 1995b; United Nations 1995c.

(15) Allgerier and Wiederman 1991; Hatfield and Rapson 1996.

(16) Hatfield and Rapson 1987.

(17) Cancian 1987.

(18) Jehl 1997, p. A4.

(19) Wattenberg 1997.

(20) Rowe 1997.

(21) Hatfield and Rapson 1987.

(22) Purdy 1995.

(23) Wang and Nguyen 1995; Hatfield and Rapson 1987; Butler et al. 1995.

(24) Bulcroft and O'Connor-Roden 1986.

(25) Cristiani 2003.

(26) H. Fisher 1992.

(27) Stone 1990; Furstenburg 1996; Posner 1992.

(28) Ibid.

(29) Holmes 1996; H. Fisher 1999.

(30) Espenshade 1984.

(31) Lancaster 1994.

(32) Arnst 1998.

(33) Orr 2003.

(34) Ibid.

(35) Hines 1998.

(36) Newberg et al. 2001.

https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

Bibliography

Abbott, A. 2002. Addicted. *Nature* 419(6910):872–74.

Afifi, A. K., and R. A. Bergman. 1998. *Functional Neuroanatomy: Text and Atlas.* New York: McGraw-Hill.

Aharon et al. 2001. Beautiful faces have variable reward value: fMRI and behavioral evidence. *Neuron* 32(3):537–51.

Ahearn, L. M. 1998. "Love keeps afflicting me": Agentive discourse in Nepali love letters. Paper presented at the annual meeting of the American Anthropological Association, Washington, D.C.

———. 2001. *Invitations to Love: Literacy, Love Letters and Social Change in Nepal.* Ann Arbor, Mich.: The University of Michigan Press.

Ainsworth, M. D. S., M. C. Blehar, E. Waters, and S. Wall. 1978. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Alarcon, Francisco X. 1992. *Snake Poems: An Aztec Invocation.* San Francisco: Chronicle Books.

Allgeier, E. R., and M. W. Wiederman. 1991. Love and mate selection in the 1990s. *Free Inquiry* 11:25–27.

Allman, J. 1999. *Evolving Brains.* New York: Scientific American Library.

Arnow, B. A., J. E. Desmond, L. L. Banner, G. H. Glover, A. Solomon, M. L. Polan, T. F. Lue, S. W. Atlas. 2002. Brain activation and sexual arousal in healthy, heterosexual males. *Brain* 125 (pt 5):1014–23.

Arnst, C. 1998. Single women in a hostile world. *Business Week* :27+.

Aron, A. 2000. Love: An overview. In *Encyclopedia of Psychology,* ed. A. E. Kazdin. Vol. 5:82–85. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Aron, A., and E. Aron. 1991. Love and sexuality. In *Sexuality in Close Relationships,* ed. K. McKinney and S. Sprecher. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

https://jadidpdf.com

Aron, A., and E. Aron. 1986. *Love and the Expansion of Self: Understanding Attraction and Satisfaction.* New York: Hemisphere.
Aron, A., and L. Westbay. 1996. Dimensions of the prototype of love. *Journal of Personality and Social Psychology* 70:535–51.
Aron, A., E. N. Aron, and J. Allen. 1998. Motivations for unreciprocated love. *Personality and Social Psychology Bulletin* 24:787–96.
Aron, A., M. Paris, and E. N. Aron. 1995. Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology* 69:1102–12.
Aron, A., D. G. Dutton, E. N. Aron, and A. Iverson. 1989. Experiences of falling in love. *Journal of Social and Personal Relationships* 6:243–57.
Aron, A., C. C. Norman, E. N. Aron, C. McKenna, and R. E. Heyman. 2000 Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology* 78(2): 273–84.
Aron, A., H. Fisher, D. Mashek, G. Strong, H. Li, and L. L. Brown. In preparation. Early stage intense romantic love activates cortical-basal-ganglia reward/motivation, emotion and attention systems: An fMRI study of a dynamic network that varies with relationship length, passion intensity and gender.
Aron, E. N., and A. Aron. 1996. Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships* 3:45–58.
Aronson, E. 1998. *The Social Animal,* 7th ed. San Francisco: Freeman.
Arsenijevic, Y., and E. Tribollet. 1998. Region-specific effect of testosterone on oxytocin receptor binding in the brain of the aged rat. *Brain Research* 785(1):167–70.
Ascher, J. A., J. O. Cole, J. N. Colin, J. P. Feighner, R. M. Ferris, H. C. Fibiger, R. N. Golden, P. Martin, W. Z. Potter, E. Richelson, and F. Sulser. 1995. Bupropion: A review of its mechanism of antidepressant activity. *Journal of Clinical Psychiatry* 56(9):396–402.
Ashton, A. D., and R. C. Rosen. 1998. Bupropion as an antidote for serotonin reuptake inhibitor-induced sexual dysfunction. *Journal of Clinical Psychiatry* 59:112–15.
Barash, D. P., and J. E. Lipton. 1997. *Making Sense of Sex: How Genes and Gender Influence Our Relationships.* Washington, D. C.: Island Press.
Barash, D. P., and J. E. Lipton. 2001. *The Myth of Monogamy: Fidelity and Infidelity in Animals and People.* New York: W. H. Freeman and Co.
Baron-Cohen, S. 2003. *The Essential Difference: The Truth about the Male and Female Brain.* New York: Basic Books.
Bartels, A., and S. Zeki. 2000. The neural basis of romantic love. *NeuroReport* 2(17):12–15.
Baumeister, R. F., and D. Dhavale. 2001. Two sides of romantic rejection. In *Interpersonal Rejection,* ed. M. R. Leary. New York: Oxford University Press.
Baumeister, R. F., S. R. Wotman, and A. M. Stillwell. 1993. Unrequited love: on

https://jadidpdf.com

heartbreak, anger, guilt, scriptlessness and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology* 64:377–94.
Beach, F. A. 1976. Sexual attractivity, proceptivity, and receptivity in female mammals. *Hormones and Behavior* 7:105–38.
Beach, S. R. H., and A. Tesser, 1988. Love in marriage: a cognitive account. In *The Psychology of Love*, ed. R. J. Sternberg and M. L. Barnes. New Haven, Conn.: Yale University Press.
Beauregard, M., J. Lévesque, and P. Bourgouin. 2001. Neural correlates of conscious self-regulation of emotion. *Journal of Neuroscience* 21(18):RC165.
Beck, A. T. 1996. Depression as an evolutionary strategy. Paper presented at the annual meeting of the Human Behavior and Evolution Society, June 27.
Bell, J. 1995. Notions of love and romance among the Taita of Kenya. In *Romantic Passion: A Universal Experience?*, ed. W. Jankowiak. New York: Columbia University Press.
Berg, S. J., and K. E. Wynne-Edwards. 2001. Changes in testosterone, cortisol, and estradiol levels in men becoming fathers. *Mayo Clinic Proceedings* 76(6):582–92.
Berns, G. S., S. M. McClure, G. Pagnoni, and P. R. Montague. 2001. Predictability modulates human brain response to reward. *Journal of Neuroscience* 21(8):2793–98.
Berscheid, E., and H. T. Reis. 1998. Attraction and close relationships. In *The Handbook of Social Psychology*, ed. D. T. Gilbert and S. T. Fiske. Boston: McGraw-Hill.
Berscheid, E., and E. Walster. 1974. A little bit about love. In *Foundations of Interpersonal Attraction*, ed. T. L. Huston. New York: Academic Press.
Berscheid, E., K. K. Dion, E. Walster, and G. W. Walster. 1971. Physical attractiveness and dating choice: a test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology* 7:173–89.
Black, J. M., ed. 1996. *Partnerships in Birds: The Study of Monogamy*. New York: Oxford University Press.
Blum, D. 1997. *Sex on the Brain: The Biological Differences between Men and Women*. New York: Viking.
Booth, A., and J. M. Dabbs. 1993. Testosterone and men's marriages. *Social Forces* 72(2):463–77.
Bowen, M. 1978. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
Bower, B. 2001. Depression therapies converge in brain. *Science News* 160:39.
———. 2002. The DNA divide: chimps, people differ in brain's gene activity. *Science News* 161:227–28.
Bowlby, J. 1960. Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child* 15:9–52.
———. 1969. *Attachment and Loss: Attachment* (vol. 1). New York: Basic Books.
———. 1973. *Attachment and Loss: Separation* (vol. 2). New York: Basic Books.

https://jadidpdf.com

scores. *International Journal of Aging and Human Development* 40(4): 281–96.

Buunk, B. P., and R. B. Hupka. 1987. Cross-cultural differences in the elicitation of sexual jealousy. *Journal of Sex Research* 23:12–22.

Byrne, D., G. L. Clore, and G. Smeaton. 1986. The attraction hypothesis: do similar attitudes affect anything? *Journal of Personality and Social Psychology* 51:1167–70.

Campbell, W. K., C. Sedikides, and J. Bossom. 1994. Romantic involvement, self-discrepancy, and psychological well-being: a preliminary investigation. *Personal Relationships* 1:399–404.

Cancian, Francesca M. 1987. *Love in America: Gender and Self-Development.* Cambridge, Eng.: Cambridge University Press.

Cappella, J. N., and M. T. Palmer. 1990. Attitude similarity, relational history, and attraction: the mediating effects of kinesic and vocal behaviors. *Communication Monographs* 57:161–83.

Cardinali, D. P., C. A. Nagle, E. Gomez, and J. M. Rosner. 1975. Norepinephrine turnover in the rat pineal gland. Acceleration by estradiol and testosterone. *Life Science* 16(11):1717–24.

Carmichael, M. S., R. Humbert, J. Dixen, G. Palmisano, W. Greenleaf, and J. M. Davidson. 1987. Plasma oxytocin increases in the human sexual response. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 64(1):27–31.

Carnes, P. 1983. *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction.* Minneapolis: CompCare.

Carroll, J. B. 1997. Theoretical and technical issues in identifying a factor of general intelligence. In *Intelligence, Genes, and Success: Scientists Respond to The Bell Curve*, eds. B. Devlin, S. E. Fienberg, D. P. Resnick, and K. Roeder. New York: Springer-Verlag.

Carter, C. S., A. C. DeVries, and L. L. Getz. 1995. Physiological substrates of mammalian monogamy: the prairie vole model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 19(2):303–14.

Carter, C. S., A. DeVries, S. E. Taymans, R. L. Roberts, J. R. Williams, and L. L. Getz. 1997. Peptides, Steroids, and Pair Bonding. In *The Integrative Neurobiology of Affiliation*, ed. C. S. Carter, I. I. Lederhendler, and B. Kirkpatrick. Annals of the New York Academy of Sciences, 807:260–72. New York: The New York Academy of Sciences.

Carter, R. 1998. *Mapping the Mind.* Los Angeles, Calif.: University of California Press.

Chase, P. G., and H. L. Dibble. 1987. Middle paleolithic symbolism: a review of current evidence and interpretations. *Journal of Anthropological Archaeology* 6:263–96.

Cherlin, A. J. 1995. Social organization and sexual choices. *Contemporary Sociology* 24(4):293–96.

https://jadidpdf.com

Chisholm, J. S. 1995. Love's contingencies: the developmental socioecology of romantic passion. In *Romantic Passion: A Universal Experience?*, ed. W. Jankowiak. New York: Columbia University Press.

Churchfield, S. 1991. *The Natural History of Shrews.* Ithaca, N.Y.: Comstock Publishing Associates, a division of Cornell University Press.

Clayton, A. H., E. D. McGarvey, J. Warnock, et al. 2000. Bupropion as an antidote to SSRI-induced sexual dysfunction. Poster presented at the New Clinical Drug Evaluation Unit Program (NCDEU), Boca Raton, Fla.

Coleman, C. C., L. A. Cunningham, V. J. Foster, S. R. Batey, R. M. J. Donahue, T. L. Houser, and J. A. Ascher. 1999. Sexual dysfunction associated with the treatment of depression: a placebo-controlled comparison of bupropion sustained release and sertraline treatment. *Annals of Clinical Psychiatry* 11(4):205–15.

Colle, L. M., and R. A. Wise. 1988. Facilitory and inhibitory effects of nucleus accumbens amphetamine on feeding. In *The Mesocorticolimbic Dopamine System*, ed. P. W. Kalivas and C. B. Nemeroff. New York: The New York Academy of Science, pp. 491–92.

Collins, J., and T. Gregor. 1995. Boundaries of Love. In *Romantic Passion: A Universal Experience?*, ed. W. Jankowiak. New York: Columbia University Press.

Cosmides, L., and J. Tooby. 1992. Cognitive adaptations for social exchange. In *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*, ed. J. H. Barkow, L. Cosmides, and J. Tooby. New York: Oxford University Press.

Cristiani, M. 2003. A life history perspective on dating and courtship among Albuquerque adolescents. Ph.D. dissertation, Dept. of Anthropology, University of New Mexico.

Critelli, J. W., E. J. Myers, and V. E. Loos. 1986. The components of love: romantic attraction and sex role orientation. *Journal of Personality* 54(2): 354–70.

cummings, e. e. 1972. *Complete Poems: 1913–1962.* New York: Harcourt, Brace, Jovanovich.

Dagg, A. I., and J. B. Foster. 1976. *The Giraffe: Its Biology, Behavior, and Ecology.* New York: Van Nostrand Reinhold Co.

Dai, W. J., L. M. Lu, and T. Yao. 1996. Effects of gonadal steroid hormones on hypothalamic vasopressin mRNA level in male and female rats. *Sheng Li Xue Bao* 48(6):557–63.

Daly, M., and M. Wilson. 1988. *Homicide.* New York: Aldine de Gruyter.

Daly, M., M. Wilson, and S. J. Weghorst. 1982. Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology* 3:11–27.

Damasio, A. R. 1994. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain.* New York: G. P. Putnam's Sons.

https://jadidpdf.com

———. 1999. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness.* New York: Harcourt Brace and Co.

Damsma, G., J. G. Pfaus, D. G. Wenkstern, A. G. Phillips, and H. C. Fibiger. 1992. Sexual behavior increased dopamine transmission in the nucleus accumbens and striatum of male rats: Comparison with novelty and locomotion. *Behavioral Neuroscience* 106:181–91.

Darwin, C. 1859/1978. *The Origins of Species by Means of Natural Selection.* Franklin Center, Pa.: Franklin Library.

———. 1871/n.d. *The Descent of Man and Selection in Relation to Sex.* New York: The Modern Library/Random House.

———. 1872/1965. *The Expression of the Emotions in Man and Animals.* Chicago: The University of Chicago Press.

Davies, D. C., G. Horn, and B. J. McCabe. 1985. Noradrenaline and learning: effects of the noradrenergic neurotoxin DSP4 on imprinting in the domestic chick. *Behavioral Neuroscience* 99(4):652–60.

Deacon, T. W. 1988. Human brain evolution: II. Embryology and brain allometry. In *Intelligence and Evolutionary Biology,* ed. H. J. Jerison and I. Jerison. New York: Springer-Verlag.

DeLamater, J. 1995. The NORC sex survey. *Science* 270:501–03.

Delgado, M. R., L. E. Nystrom, C. Fissel, D. C. Noll, and J. A. Fiez. 2000. Tracking the hemodynamic responses to reward and punishment in the striatum. *Journal of Neurophysiology* 84:3072–77.

Delville, Y., and C. F. Ferris. 1995. Sexual differences in vasopressin receptor binding within the ventrolateral hypothalamus in golden hamsters. *Brain Research* 68(1):91–96.

Delville, Y., K. M. Mansour, and C. F. Ferris. 1996. Testosterone facilitates aggression by modulating vasopressin receptors in the hypothalamus. *Physiology and Behavior* 60(1):25–29.

De Ridder, E., R. Pinxten, and M. Eens. 2000. Experimental evidence of a testosterone-induced shift from paternal to mating behavior in a facultatively polygynous songbird. *Behavioral Ecology and Sociobiology* 49(1):24–30.

De Waal, F. 1996. *Good Natured: The Origins of Right and Wrong in Humans and Other Animals.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Dickinson, E. 1955. The brain (#632). In *The Poems of Emily Dickinson,* ed. T. H. Johnson. Cambridge, Mass.: Belknap.

Dion, K. K. 1981. Physical attractiveness, sex roles and heterosexual attraction. In *The Bases of Human Sexual Attraction,* ed. M. Cook. New York: Academic Press.

Dion, K. K., and K. L. Dion. 1985. Personality, gender and the phenomenology of romantic love. In *Review of Personality and Social Psychology,* ed. P. Shaver. Vol 6. Beverly Hills, Calif.: Sage.

https://jadidpdf.com

Dion K. K., E. Berscheid, and E. Walster. 1972. What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology* 24:285–90.

Dion, K. L., and K. K. Dion. 1988. Romantic love: Individual and cultural perspectives. In *The Psychology of Love*, ed. R. J. Sternberg and M. L. Barnes. New Haven: Yale University Press.

Dluzen, D. E., V. D. Ramirez, C. S. Carter, and L. L. Getz. 1981. Male vole urine changes luteinizing hormone-releasing hormone and norepinephrine in female olfactory bulb. *Science* 212:573–75.

Dozier, R. W. 2002. *Why We Hate: Understanding, Curbing, and Eliminating Hate in Ourselves and Our World*. New York: Contemporary Books.

Duncan, J., R. J. Seitz, J. Kolodny, D. Bor, H. Herzog, A. Ahmed, F. N. Newell, and H. Emslie. 2000. A neural basis of general intelligence. *Science* 289: 457–60.

Dutton, D. G., and A. P. Aron. 1974. Some evidence of heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology* 30(4):510–17.

Eblen, F., and A. M. Graybiel. 1995. Highly restricted origin of prefrontal cortical inputs to striosomes in the macaque monkey. *Journal of Neuroscience* 15:5999–6013.

Edwards, J. N., and A. Booth. 1994. Sexuality, Marriage, and Well-Being: The Middle Years. In *Sexuality across the Life Course*, ed. A. S. Rossi. Chicago: University of Chicago Press.

Eibl-Eibesfeldt, I. 1989. *Human Ethology*. New York: Aldine de Gruyter.

Ekman, P. 2003. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Henry Holt and Co.

Elliott, R., J. L. Newman, O. A. Longe, and J. F. W. Deakin. 2003. Differential response patterns in the striatum and orbitofrontal cortex to financial reward in humans: a parametric functional magnetic resonance imaging study. *Journal of Neuroscience* 23(1):303–07.

Ellis, B. J. 1992. The Evolution of Sexual Attraction: Evaluative Mechanisms in Women. In *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*, ed. J. H. Barkow, L. Cosmides, and J. Tooby. New York: Oxford University Press.

Ellis, B. J., and N. M. Malamuth. 2000. Love and anger in romantic relationships: A discrete systems model. *Journal of Personality* 68(3):525–56.

Ellis, B. J., and D. Symons. 1990. Sex differences in sexual fantasy: An evolutionary psychological approach. *Journal of Sex Research* 27:527–55.

Enard, W., P. Khaitovich, J. Klose, S. Zollner, F. Heissig, P. Giavalisco, K. Nieselt-Struwe, E. Muchmore, A. Varki, R. Ravid, G. M. Doxiadis, R. E. Bontrop, and S. Paabo. 2002. Intra- and interspecific variation in primate gene expression patterns. *Science* 296:340–43.

Epstein, R. 2002. Editor as guinea pig. *Psychology Today*, June 2.

https://jadidpdf.com

Erikson, E. H. 1959. Identity and the life cycle. *Psychological Issues* 1(1).
Espenshade, T. J. 1984. *Investing in Children: New Estimates of Parental Expenditures.* Washington, D.C.: Urban Institute Press.
Etgen, A. M., and J. C. Morales. 2002. Somatosensory stimuli evoke norepinephrine release in the anterior ventromedial hypothalamus of sexually receptive female rats. *Journal of Neuroendocrinology* 14(3):213–18.
Etgen, A. M., H. P. Chu, J. M. Fiber, G. B. Karkanias, and J. M. Morales. 1999. Hormonal integration of neurochemical and sensory signals governing female reproductive behavior. *Behavioural Brain Research* 105(1): 93–103.
Euripides. 1963. *Euripides: Medea and Other Plays,* trans. P. Vellacott. New York: Penguin Books.
Evans, D. 2001. *Emotion: The Science of Sentiment.* New York: Oxford University Press.
Fabre-Nys, C. 1998. Steroid control of monoamines in relation to sexual behavior. *Reviews of Reproduction* 3(1):31–41.
Fabre-Nys, C., et al. 1997. Male faces and odors evoke differential patterns of neurochemical release in the mediobasal hypothalamus of the ewe during estrus: An insight into sexual motivation. *European Journal of Neuroscience* 9:1666–77.
Falk, D. 2000. *Primate Diversity.* New York: W. W. Norton.
Farb, P., and G. Armelagos. 1983. *Consuming Passion: The Anthropology of Eating.* New York: Pocket Books.
Fehr, B. 1988. Prototype analysis of the concepts of love and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology* 55(4):557–79.
Ferkin, M. H., E. S. Sorokin, M. W. Renfroe, and R. E. Johnston. 1994. Attractiveness of male odors to females varies directly with plasma testosterone concentration in meadow voles. *Physiology and Behavior* 55(2):347–53.
Fernandez, B. E., N. A. Vidal, and A. E. Dominguez. 1975. Action of the sexual hormones on the endogenous norepinephrine of the central nervous system. *Revista Española de Fisiologia* 31(4):305–7.
Ferrari, F., and D. Giuliani. 1995. Sexual attraction and copulation in male rats: Effects of the dopamine agonist SND 919. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior* 50(1):29–34.
Ferris, C. F., and Y. Delville. 1994. Vasopressin and serotonin interactions in the control of agonistic behavior. *Psychoneuroendocrinology* 19(7):593–601.
Finck, H. T. 1891. *Romantic Love and Personal Beauty: Their Development, Causal Relations, Historic and National Peculiarities.* London: Macmillan.
Findling, R. 1999. *Don't Call That Man!: A Survival Guide to Letting Go.* New York: Hyperion.
Finlay, B. L., and R. B. Darlington. 1995. Linked regularities in the development and evolution of mammalian brains. *Science* 268:1578–83.

https://jadidpdf.com

Fiorillo, C. D., P. N. Tobler, and W. Schultz. 2003. Discrete coding of reward probability and uncertainty by dopamine neurons. *Science* 299:1898–1901.
Fisher, H. 1989. Evolution of serial pairbonding. *American Journal of Physical Anthropology* 78:331–54.
———. 1992. *Anatomy of Love: A Natural History of Mating, Marriage, and Why We Stray.* New York: W. W. Norton.
———. 1998. Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature* 9(1):23–52.
———. 1999. *The First Sex: The Natural Talents of Women and How They Are Changing the World.* New York: Random House.
Fisher, H., A. Aron, D. Mashek, G. Strong, H. Li, and L. L. Brown. 2003. Early stage intense romantic love activates cortical-basal-ganglia reward/motivation, emotion and attention systems: An fMRI study of a dynamic network that varies with relationship length, passion intensity and gender. Poster presented at the Annual Meeting of the Society for Neuroscience, New Orleans, November 11.
———. 2002a. Defining the brain systems of lust, romantic attraction and attachment. *Archives of Sexual Behavior* 31(5):413–9.
———. 2002b. The neural mechanisms of mate choice: A hypothesis. *Neuroendocrinology Letters* 23 (suppl 4):92–97.
Fisher, H., and J. A. Thomson. In preparation. Do the sexual side effects of antidepressants jeopardize romantic love and marriage?
Fisher, M. In preparation. Female intrasexual competition decreases female facial attractiveness.
Fisher, R. A. 1915. The evolution of sexual preference. *Eugenics Review* 7:184–92.
Flament, M. F., J. L. Rapoport, and C. L. Bert. 1985. Clomipramine treatment of childhood obsessive-compulsive disorder: A double-blind controlled study. *Archives of General Psychiatry* 42:977–86.
Flexnor, J. T. 1965. *George Washington: The Forge of Experience (1732–1775).* Boston: Little, Brown and Co.
Ford, C. S., and F. A. Beach. 1951. *Patterns of Sexual Behavior.* New York: Harper and Row.
Fowler, B. H. 1994. *Love Lyrics of Ancient Egypt.* Chapel Hill: The University of North Carolina Press.
Fowlkes, M. R. 1994. Single worlds and homosexual lifestyles: Patterns of sexuality and intimacy. In *Sexuality across the Life Course,* ed. A. S. Rossi. Chicago: University of Chicago Press.
Fox, R. 1980. *The Red Lamp of Incest.* New York: E. P. Dutton.
Frayser, S. 1985. *Varieties of Sexual Experience: An Anthropological Perspective on Human Sexuality.* New Haven: HRAF Press.
Fremouw, W. J., D. Westrup, and J. Pennypacker. 1997. Stalking on campus:

https://jadidpdf.com

the prevalence and strategies for coping with stalking. *Journal of Forensic Sciences* 42:664–67.
Freud, S. 1917. Mourning and Melancholia. In *The Freud Reader*, ed. P. Gay. New York: W. W. Norton and Co.
Friedl, E. 1975. *Women and Men: An Anthropologist's View*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
Frohlich, P. F., and C. M. Meston. 2000. Evidence that serotonin affects female sexual functioning via peripheral mechanisms. *Physiology and Behavior* 71:383–93.
Furstenberg, F. F., Jr. 1996. The future of marriage. *American Demographics* 6:34+
Galdikas, B. M. F. 1995. *Reflections of Eden: My Years with the Orangutans of Borneo*. Boston: Little, Brown and Co.
Galfi, M., T. Janaky, R. Toth, G. Prohaszka, A. Juhasz, C. Varga, and F. A. Laszlo. 2001. Effects of dopamine and dopamine-active compounds on oxytocin and vasopressin production in rat neurohypophyseal tissue cultures. *Regulatory Peptides* 98(1–2):49–54.
Gallup, G. G., Jr. 2003. Department of Psychology, State University of New York at Albany, personal communication.
Gallup, G. G., Jr., R. L. Burch, and S. M. Platek. 2002. Does semen have antidepressant properties? *Archives of Sexual Behavior* 13(26):289–93.
Galton, F. 1884. The measurement of character. *Fortnightly Review* 36:179–85.
Gangestad, S. W., and R. Thornhill. 1997. The evolutionary psychology of extrapair sex: the role of fluctuating asymmetry. *Evolution and Human Behavior* 18(2):69–88.
Gangestad, S. W., R. Thornhill, and R. A. Yeo. 1994. Facial attractiveness, developmental stability, and fluctuating asymmetry. *Ethology and Sociobiology* 15:73–85.
Gardner, H. 1983. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
Gehring, W. J., and A. R. Willoughby. 2002. The medial frontal cortex and the rapid processing of monetary gains and losses. *Science* 295 (5563):2279.
Gingrich, B., Y. Liu, C. Cascio, Z. Wang, and T. R. Insel. 2000. D2 receptors in the nucleus accumbens are important for social attachment in female prairie voles (*Microtus ochrogaster*). *Behavioral Neuroscience* 114(1):173–83.
Ginsberg, S. D., P. R. Hof, W. G. Young, and J. H. Morrison. 1994. Noradrenergic innervation of vasopressin- and oxytocin-containing neurons in the hypothalamic paraventricular nucleus of the macaque monkey: Quantitative analysis using double-label immunohistochemistry and confocal laser microscopy. *Journal of Comparative Neurology* 341(4):476–91.
Gitlan, M., R. Suri, J. Zuckerbrow-Miller, et al. 2000. Bupropion sustained release as a treatment of SRI-induced sexual side effects. Poster presented at

https://jadidpdf.com

the 153rd annual meeting of the American Psychiatric Association, Chicago, Illinois.
Gold, J. I. 2003. Linking reward expectation to behavior in the basal ganglia. *Trends in Neuroscience* 26(1):12–14.
Goleman, D. 1996. Psychotherapy found to produce changes in brain function similar to drugs. *New York Times*, Feb. 15:B12.
Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
Gonzalez, M. I., F. Farabollini, E. Albonetti, and C. A. Wilson. 1994. Interactions between 5-hydroxytryptamine (5-HT) and testosterone in the control of sexual and nonsexual behaviour in male and female rats. *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 47(3):591–601.
Goodall, J. 1986. *The Chimpanzees of Gombe: Patterns of Behavior*. Cambridge, Mass.: The Belknap Press, Harvard University Press.
Goode, E. 2000. When women find love is fatal. *New York Times*, February 15.
Goode, E., M. Petersen, and A. Pollack. 2002. Antidepressants lift clouds, but lose "miracle drug" label. *New York Times*, June 30, section A, 1,16.
Goode, W. J. 1959. The theoretical importance of love. *American Sociological Review* 24(1):38–47.
———. 1982. *The Family*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
Gottreich, A., I. Zuri, S. Barel, I. Hammer, and J. Terkel. 2000. Urinary testosterone levels in the male blind mole rat (*Spalax ehrenbergi*) affect female preference. *Physiology and Behavior* 69(3):309–15.
Gottman, J. 1994. *What Predicts Divorce: The Relationship between Marital Processes and Marital Outcomes*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Assoc., Inc.
Gregersen, E. 1982. *Sexual Practices: The Story of Human Sexuality*. London: Mitchell Beazley.
Griffin, M. G., and G. T. Taylor. 1995. Norepinephrine modulation of social memory: Evidence for a time-dependent functional recovery of behavior. *Behavioral Neuroscience* 109(3):466–73.
Griffin-Shelley, E. 1991. *Sex and Love: Addiction, Treatment and Recovery*. Westport, Conn.: Praeger.
Gugliotta, G. 1997. The Stalkers Are Out There. *The Washington Post Weekly Edition*, Dec. 8:35.
Guttentag, M., and P. F. Secord. 1983. *Too Many Women: The Sex Ratio Question*. Beverly Hills, Calif.: Sage Publications.
Hagen, E. H., P. J. Watson, and J. A. Thomson. In preparation. Love's Labours Lost: Major depression as an evolutionary adaptation to obtain help from those with whom one is in conflict.
Hall, D. M. 1998. The victims of stalking. In *The Psychology of Stalking: Clinical and Forensic Perspectives*, ed. J. R. Meloy. New York: Academic Press.

https://jadidpdf.com

Hållström, T., and S. Samuelsson. 1990. Changes in women's sexual desire in middle life: the longitudinal study of women in Gothenburg. *Archives of Sexual Behavior* 19(3):259–68.
Halpern, H. M. 1982. *How to Break Your Addiction to a Person.* New York: McGraw-Hill.
Hamill, S. 1996. *The Erotic Spirit: An Anthology of Poems of Sensuality, Love and Longing.* Boston: Shambhala.
Hamilton, W. D., and M. Zuk. 1982. Heritable true fitness and bright birds: A role for parasites? *Science* 218:384–87.
Harlow, H. F., M. K. Harlow, and S. J. Suomi. 1971. From thought to therapy: Lessons from a primate laboratory. *American Scientist* 59:538–49.
Harrington, F. H., and P. C. Paquet. 1982. *Wolves of the World: Perspectives of Behavior, Ecology and Conservation.* Park Ridge, N.J.: Noyes Publications.
Harris, H. 1995. Rethinking heterosexual relationships in Polynesia: A case study of Mangaia, Cook Island. In *Romantic Passion: A Universal Experience?,* ed. W. Jankowiak. New York: Columbia University Press.
Harrison, A. A., and L. Saeed. 1977. Let's make a deal: An analysis of revelations and stipulations in lonely hearts advertisements. *Journal of Personality and Social Psychology* 35:257–64.
Harrison, S. 1986. Laments for foiled marriages: Love-songs from a Sepik River village. *Oceania* 56:275–88.
Hatfield, E. 1988. Passionate and companionate love. In *The Psychology of Love,* ed. R. J. Sternberg and M. L. Barnes. New Haven: Yale University Press.
Hatfield, E., and R. Rapson. 1987. Passionate love/Sexual desire: Can the same paradigm explain both? *Archives of Sexual Behavior* 16:259–78.
———. 1993. Historical and cross-cultural perspectives on passionate love and sexual desire. *Annual Review of Sex Research* 4:67–98.
———. 1996. *Love and Sex: Cross-Cultural Perspectives.* Needham Heights, Mass.: Allyn and Bacon.
Hatfield, E., and S. Sprecher. 1986a. Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence* 9:383–410.
———. 1986b. *Mirror, Mirror: The Importance of Looks in Everyday Life.* Albany, N.Y.: State University of New York Press.
Hatfield, E., and G. W. Walster. 1978. *A New Look at Love.* Lanham, Md.: University Press of America.
Hazan, C., and P. Shaver. 1987. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology* 52:511–24.
Heaton, J. P. 2000. Central neuropharmacological agents and mechanisms in erectile dysfunction: the role of dopamine. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews.* 24(5):561–69.
Helgeson, V., P. Shaver, and M. Dyer. 1987. Prototypes of intimacy and distance

https://jadidpdf.com

in same-sex and opposite-sex relationships. *Journal of Social and Personal Relationships* 4:195–233.
Helmuth, L. 2001. New route to big brains. *Science* 293:1746–47.
Henderson, M. 2003. Secret of genius is sexual chemistry. *The New York Times*, July 10.
Hendrick, C., and S. Hendrick. 1986a. Research on love: does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology* 56(3):784–94.
———. 1986b. A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology* 50(2):392–402.
Hendrix, H. 1988. *Getting the Love You Want*. New York: Henry Holt.
———. 1992. *Keeping the Love You Find*. New York: Pocket Books.
Henry, J. 1986. *Red Fox: The Catlike Canine*. Washington, D.C.: Smithsonian Institution Press.
Herbert, J. 1996. Sexuality, stress, and the chemical architecture of the brain. *Annual Review of Sex Research* 7:1–44.
Hill, J. E., and J. D. Smith. 1984. *BATS: A Natural History*. Austin, Tex.: University of Texas Press.
Hines, E. 1998. Menage à . . . lot. *Jane* August:119–21.
Hoagland, T. 1998. *Donkey Gospel: Poems*. St. Paul, Minn.: Graywolf Press.
Hollander, E., M. Fay, B. Cohen, R. Campeas, J. M. Gorman, and M. R. Liebowitz. 1988. Serotonergic and noradrenergic sensitivity in obsessive-compulsive disorder: Behavioral findings. *American Journal of Psychiatry* 145:1015–17.
Holmes, R. 1997. *Character Sketches: The Romantic Poets and Their Circle*. London: National Portrait Gallery Publications.
Holmes, S. A. 1996. Traditional family stabilized in the 1990s, study suggests. *New York Times*, Mar. 7:B12.
Holy Bible, King James Version, 2000. San Diego, Calif.: Thunder Bay Press.
Homeida, A. M., and A. E. Khalafalla. 1990. Effects of oxytocin and an oxytocin antagonist on testosterone secretion during the oestrous cycle of the goat (*Capra hircus*). *Journal of Reproduction and Fertility* 89(1):347–50.
Homer. 1990. *Homer: The Iliad*, trans. R. Fagles. New York: Penguin Books.
Hopkins, A. 1994. *The Book of Courtly Love: The Passionate Code of the Troubadours*. San Francisco: HarperSanFrancisco.
Horvitz, J. C., et al. 1997. Burst activity of ventral tegmental dopamine neurons is elicited by sensory stimuli in the awake cat. *Brain Research* 759:251.
Hull, E. M., J. Du, D. S. Lorrain, and L. Matuszewich. 1995. Extracellular dopamine in the medial preoptic area: Implications for sexual motivation and hormonal control of copulation. *Journal of Neuroscience* 15(11):7465–71.
———. 1997. Testosterone, preoptic dopamine, and copulation in male rats. *Brain Research Bulletin* 44(4):327–33.
Hull, E. M., D. S. Lorrain, J. Du, L. Matuszewich, L. A. Lumley, S. K. Putnam,

https://jadidpdf.com

and J. Moses. 1999. Hormone-neurotransmitter interactions in the control of sexual behavior. *Behavioural Brain Research* 105(1):105–16.
Humphrey, N. 2002. *The Inner Eye.* New York: Oxford University Press.
Hunter, M. S., C. Nitschke, and L. Hogan. 1981. A scale to measure love addiction. *Psychological Reports* 48:582.
Insel, T. R. 2000. Lecture to the 6th annual Wisconsin Symposium on Emotion. The neurobiology of positive emotion. HealthEmotions, Research Institute, University of Wisconsin, April 13.
Insel, T. R., and C. S. Carter. 1995. The monogamous brain. *Natural History* 104(8):12–14.
Insel, T. R., and T. J. Hulihan. 1995. A gender-specific mechanism for pair bonding: Oxytocin and partner preference formation in monogamous voles. *Behavioral Neuroscience* 109(4):782–89.
James, W. 1884. What is an emotion? *Mind* 9:188–205.
Jankowiak, W. 1995. Introduction. In *Romantic Passion: A Universal Experience?*, ed. W. Jankowiak. New York: Columbia University Press.
Jankowiak, W. R., and E. F. Fischer. 1992. A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology* 31(2):149.
Jason, L. A., A. Reichler, J. Easton, A. Neal, and M. Wilson. 1984. Female harassment after ending a relationship: A preliminary study. *Alternative Lifestyles* 6:259–69.
Jehl, D. 1997. One wife is not enough? A film to provoke Iran. *New York Times*, Dec. 24:A4.
Johnson, A. E., H. Coirine, T. R. Insel, and B. S. McEwen. 1991. The regulation of oxytocin receptor binding in the ventromedial hypothalamic nucleus by testosterone and its metabolites. *Endocrinology* 128(2):891–96.
Johnson, T. H. 1960. *The Complete Poems of Emily Dickinson.* Boston: Little, Brown and Co.
Johnston, V. S. 1999. *Why We Feel: The Science of Human Emotions.* Cambridge, Mass.: Perseus Books.
Jones, E., and K. Hill. 1993. Criteria of facial attractiveness in five populations. *Human Nature* 4:271–96.
Jones, T. J., G. Dunphy, A. Milsted, and D. Ely. 1998. Testosterone effects on renal norepinephrine content and release in rats with different Y chromosomes. *Hypertension* 32(5):880–85.
Kanin, E. J., K. R. Davidson, and S. R. Scheck. 1970. A research note on male-female differentials in the experience of heterosexual love. *Journal of Sex Research* 6(1):64–72.
Kano, T. 1992. *The Last Ape: Pygmy Chimpanzee Behavior and Ecology.* Stanford, Calif.: Stanford University Press.
Kapit, W., R. I. Macey, and E. Meisami. 2000. *The Physiology Coloring Book.* New York: Addison Wesley Longman.

https://jadidpdf.com

Karama, S., A. R. Lecours, J. M. Leroux, P. Bourgouin, G. Beaudoin, S. Joubert, and M. Beauregard. 2002. Areas of brain activation in males and females during viewing of erotic film excerpts. *Human Brain Mapping* 16(1):1–13.
Kawashima, S., and K. Takagi. 1994. Role of sex steroids on the survival, neuritic outgrowth of neurons, and dopamine neurons in cultured preoptic area and hypothalamus. *Hormones and Behavior* 28(4):305–12.
Kenrick, D. T., G. E. Groth, M. R. Trost, and E. K. Sadalla. 1993. Integrating evolutionary and social exchange perspectives on relationships: Effects of gender, self-appraisal, and involvement level on mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology* 64:951–69.
Kenrick, D. T., E. K. Sadalla, G. E. Groth, and M. R. Trost. 1990. Evolution, traits and the states of human courtship: Qualifying the parental investment model. *Journal of Personality* 58(1):97–116.
Kernberg, O. 1974. Barriers to falling and remaining in love. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 22:486–511.
King, C. 1990. *The Natural History of Weasels and Stoats.* Ithaca, N.Y.: Comstock Publishing Association, a division of Cornell University Press.
Kiyatkin, E. A. 1995. Functional significance of mesolimbic dopamine. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 19(4):573–98.
Knowlton, B. J., J. A. Mangels, L. R. Squire. 1996. A neostriatal habit learning system in humans. *Science* 273:1399.
Knox, D. H. 1970. Conceptions of love at three developmental levels. 19:151–57.
Kohn, M. 2000. Handaxes and hominid mate choice. Paper presented at the annual meeting of the Human Behavior and Evolution Society, London.
Kolata, G. 2002. Runner's High? Endorphins? Fiction, some scientists say. *The Science Times, New York Times,* May 21, F1 and F6.
Kovacs, G. L., Z. Sarnyai, E. Barbarczi, G. Szabo, and G. Telegdy. 1990. The role of oxytocin-dopamine interactions in cocaine-induced locomotor hyperactivity. *Neuropharmacology* 29(4):365–68.
Kruk, A. L., and C. J. Pycock. 1991. *Neurotransmitters and Drugs.* New York: Chapman and Hall.
Kummer, H. 1995. *In Quest of the Sacred Baboon.* Princeton, N.J.: Princeton University Press.
Labbate, L. A., J. B. Grimes, A. Himes, et al. 1997. Bupropion treatment of serotonin reuptake antidepressant-associated sexual dysfunction. *Annals of Clinical Psychiatry* 9(4):241–45.
Lahr, J., and L. Tabori. 1982. *Love: A Celebration in Art and Literature.* New York: Stewart, Tabori & Chang.
Lampert, A. 1997. *The Evolution of Love.* Westport, Conn.: Praeger.
Lancaster, J. B. 1994. Human sexuality, life histories, and evolutionary ecology. In *Sexuality across the Life Course,* ed. A. S. Rossi. Chicago: University of Chicago Press.

https://jadidpdf.com

Lancaster, J. B., and C. S. Lancaster. 1983. Parental investment: The hominid adaptation. In *How Humans Adapt: A Biocultural Odyssey*, ed. D. J. Ortner. Washington, D.C.: Smithsonian Institution Press.

Langlois, J. H., and L. A. Roggman. 1990. Attractive faces are only average. *Psychological Science* 1:115–21.

Langlois, J. H., L. A. Roggman, R. J. Casey, J. M. Ritter, L. A. Rieser-Danner, and V. Y. Jenkins. 1987. Infant preferences for attractive faces: Rudiments of a stereotype. *Developmental Psychology* 23:363–69.

Laumann, E. O., J. H. Gagnon, R. T. Michael, and S. Michaels. 1994. *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States.* Chicago: University of Chicago Press.

Leary, M. R. ed. 2001. *Interpersonal Rejection.* New York: Oxford University Press.

LeDoux, J. 1996. *The Emotional Brain.* New York: Simon & Schuster.

Lee, J. A. 1973. *Colours of Love.* Toronto: New Press.

———. 1988. Love-styles. In *The Psychology of Love*, ed. R. J. Sternberg and M. L. Barnes. New Haven: Yale University Press.

Lerner, R. M., and S. A. Karabenick. 1974. Physical attractiveness, body attitudes, and self-concept in late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 3:307–16.

Leshner, A. I. 1997. Addiction is a brain disease, and it matters. *Science* 278(5335):45–47.

Lewis, T., F. Amini, and R. Lannon. 2000. *A General Theory of Love.* New York: Random House.

Liebowitz, M. R. 1983. *The Chemistry of Love.* Boston: Little, Brown.

Liu, Y.-C., B. D. Sachs, and J. D. Salamone. 1998. Sexual behavior in male rats after radiofrequency or dopamine-depleting lesions in nucleus accumbens. *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 60(1):585–92.

Low, B. S. 1991. Reproductive life in nineteenth-century Sweden: An evolutionary perspective on demographic phenomena. *Ethology and Sociobiology* 12:411–48.

———. 2000. *Why Sex Matters.* Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Luciana, M., P. F. Collins, and R. A. Depue. 1998. Opposing roles for dopamine and serotonin in the modulation of human spatial working memory functions. *Cerebral Cortex* 8(3):218–26.

Luu, P., and M. I. Posner. 2003. Anterior cingulate cortex regulation of sympathetic activity. *Brain* 126(10):2119–20.

Mace, D., and V. Mace. 1980. *Marriage East and West.* New York: Dolphin Books.

Manning, J. T., and D. Scutt. 1996. Symmetry and ovulation in women. *Human Reproduction* 11:2477–80.

Manning, J. T., D. Scutt, G. H. Whitehouse, S. J. Leinster, and J. H. Walton.

https://jadidpdf.com

1996. Asymmetry and menstrual cycle in women. *Ethology and Sociobiology* 17:129–43.

Marazziti, D., H. S. Akiskal, A. Rossi, and G. B. Cassano. 1999. Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. *Psychological Medicine* 29:741–45.

Martin-Soelch, C., K. L. Leenders, A. F. Chevalley, J. Missimer, G. Kunig, S. Magyar, A. Mino, and W. Schultz. 2001. Reward mechanisms in the brain and their role in dependence: Evidence from neurophysiological and neuroimaging studies. *Brain Research Reviews* 36:139–49.

Mashek, D., A. Aron, and H. Fisher. 2000. Identifying, evoking, and measuring intense feelings of romantic love. *Representative Research in Social Psychology* 24:48–55.

Maslow, A. 1970. *Motivation and Personality.* New York: Harper and Row.

Mathes, E. W. 1986. Jealousy and romantic love: A longitudinal study. *Psychological Reports* 58:885–86.

Mathes, E. W., and P. S. Wise. 1983. Romantic love and the ravages of time. *Psychological Reports* 53:839–46.

Mayerhofer, A., R. W. Steger, G. Gow, and A. Bartke. 1992. Catecholamines stimulate testicular testosterone release of the immature golden hamster via interaction with alpha- and beta-adrenergic receptors. *Acta Endocrinologia* 127(6):526–30.

McCullough, D. 2001. *John Adams.* New York: Simon and Schuster.

McGuire, M. T., and A. Troisi. 1998. Prevalance differences in depression among males and females: Are there evolutionary explanations? *Journal of Medical Psychology* 71:479–91.

McNamee, T. 1984. *The Grizzly Bear.* New York: Alfred A. Knopf.

Mearns, J. 1991. Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology* 60:327–34.

Mech, D. L. 1970. *The Wolf: The Ecology and Behavior of an Endangered Species.* New York: The American Museum of Natural History.

Meikle, A., J. Stringham, D. Bishop, and D. West. 1988. Quantitating genetic and nongenetic factors influencing androgen production and clearance rates in men. *Journal of Clinical Endocrinology Metabolism* 67:104–9.

Melis, M. R., and A. Argiolas. 1995. Dopamine and sexual behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 19(1):19–38.

Mellody, P., A. W. Miller, and J. K. Miller. 1992. *Facing Love Addiction.* New York: HarperCollins Publishers.

Meloy, J. R. 1996. Stalking (obsessional following): A review of some preliminary studies. *Aggression and Violent Behavior* 1:147–62.

———. 1999. Stalking: An old behavior, a new crime. *Forensic Psychiatry* 22(1):85–99.

https://jadidpdf.com

———., ed. 1998. *The Psychology of Stalking: Clinical and Forensic Perspective.* New York: Academic Press.
———. In press. When stalkers become violent: the threat to public figures and private lives. *Psychiatric Annals* 33(10):658–65.
Meloy, J. R., and S. Gothard. 1995. A demographic and clinical comparison of obsessional followers and offenders with mental disorders. *American Journal of Psychiatry* 152:258–63.
Millay, E. St. V. 1988. *Collected Sonnets.* New York: Harper & Row.
Miller, G. F. 2000. *The Mating Mind: How Sexual Choice Shaped the Evolution of Human Nature.* New York: Doubleday.
Milton, J. 1949. *Paradise Lost.* IX:906–907. In *The Portable Milton,* ed. D. Bush. New York: Penguin Books.
Mock, D. W., and M. Fujioka. 1990. Monogamy and long-term pair bonding in vertebrates. *Trends in Ecology and Evolution* 5(2):39–43.
Morell, V. 1998. A new look at monogamy. *Science* 281:1982–83.
Moss, C. 1988. *Elephant Memories: Thirteen Years in the Life of an Elephant Family.* New York: William Morrow.
Murray, S. L., and J. G. Holmes. 1997. A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin* 23:586–604.
Murstein, B. I. 1972. Physical attractiveness and marital choice. *Journal of Personality and Social Psychology* 22:8–12.
Nadler, A., and I. Dotan. 1992. Commitment and rival attractiveness: Their effects on male and female reactions to jealousy arousing situations. *Sex Roles* 26:293–310.
Nemeroff, C. B. 1998. The neurobiology of depression. *Scientific American* 278(6):42–49.
Nesse, R. 1990. Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature* 1:261–89.
———. 1991. What good is feeling bad—the evolutionary benefits of psychic pain. *The Sciences: Journal of the New York Academy of Sciences* 31:30–37.
Netter, P., J. Hennig, B. Meier, and S. Rohrmann. 1998. Testosterone as an indicator of altered 5-HT responsivity in aggressive subjects. *European Psychiatry* 13(4):181s.
Newberg, A., E. D'Aquili, and V. Rause. 2001. *Why God Won't Go Away: Brain Science and The Biology of Belief.* New York: Ballantine Books.
Niculescu, A. B., and H. S. Akiskal. 2001. Sex hormones, Darwinism and depression. *Archives of General Psychiatry* 58:1083–84.
Norman, C., and A. Aron. 1995. The effect of exciting activities on relationship satisfaction: A laboratory experiment. Paper presented at the International Network Conference on Personal Relationships, Williamsburg, Virginia.
Nyborg, H. 1994. *Hormones, Sex and Society.* Westport, Conn.: Praeger.
Oates, J. C. 1970. *Love and Its Derangements.* Baton Rouge: Louisiana State University.

https://jadidpdf.com

Olds, J. 1956. Pleasure centers in the brain. *Scientific American* 195:105–16.
Olds, J., and P. M. Milner. 1954. Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 47:419–27.
Öngür, D., and J. L. Price. 2000. The organization of networks within the orbital and medial prefrontal cortex of rats, monkeys and humans. *Cerebral Cortex* 10:206–19.
Orr, A. 2003. *Meeting, Mating, and Cheating: How the Internet Is Revolutionizing Romance.* Upper Saddle River, N.J.: FT Prentice Hall.
Ortega y Gasset, J. 1957. *On Love.* New York: Meridian Books.
Panksepp, J. 1998. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions.* New York: Oxford University Press.
Pedersen, C. A., J. D. Caldwell, G. F. Jirikowsk, and T. R. Insel, eds. 1992. *Oxytocin in Maternal, Sexual and Social Behaviors.* New York: New York Academy of Sciences.
Peele, S. 1975. *Love and Addiction.* New York: Taplinger Publishing Company.
———. 1988. Fools for love: The romantic ideal, psychological theory and addictive love. In *The Psychology of Love,* ed. R. J. Sternberg and M. L. Barnes. New Haven, Conn.: Yale University Press, pp. 159–90.
Penny, M. 1988. *Rhinos: Endangered Species.* New York: Facts on File Publications.
Peplau, L., and S. Gordon. 1985. Women and men in love: Gender differences in close heterosexual relationships. In *Women, Gender and Social Psychology,* ed. V. O'Leary, R. Unger, and B. Wallston. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
Perrett, D. I., et al. 1998. Effects of sexual dimorphism on facial attractiveness. *Nature* 394:884–86.
Pfaff, D. W. 1999. *DRIVE: Neurobiological and Molecular Mechanisms of Sexual Motivation.* Cambridge, Mass.: The MIT Press.
Pines, A. M. 1999. *Falling in Love: Why We Choose the Lovers We Choose.* New York: Routledge.
Pitkow, L. J., C. A. Sharer, X. Ren, T. R. Insel, E. F. Terwilliger, and L. J. Young. 2001. Facilitation of affiliation and pair-bond formation by vasopressin receptor gene transfer into the ventral forebrain of a monogamous vole. *Journal of Neuroscience* 21(18):7392–96.
Plato. 1999. *The Symposium,* trans. C. Gill. London: Penguin Books.
Pleim, E. T., J. A. Matochik, R. J. Barfield, and S. B. Auerbach. 1990. Correlation of dopamine release in the nucleus accumbens with masculine sexual behavior in rats. *Brain Research* 524:160–63.
Posner, R. 1992. *Sex and Reason.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
Post, R. M., S. R. B. Weiss, and A. Pert. 1988. Cocaine-induced behavioral sensitization and kindling: Implications for the emergence of psychopathology and seizures. In *The Mesocorticolimbic Dopamine System,* ed. P. W. Kalivas

https://jadidpdf.com

and C. B. Nemeroff. New York: The New York Academy of Sciences, pp. 292–308.
Potts, R. 1988. *Early Hominid Activities at Olduvai.* Hawthorne, N.Y.: Aldine de Gruyter.
Povinellia, D., and T. M. Preusse. 1995. Theory of mind: Evolutionary history of a cognitive specialization. *Trends in Neuroscience* 18(9):418–24.
Prakasa, V. V., and V. N. Rao. 1979. Arranged marriages: an assessment of the attitudes of the college students in India. In *Cross-Cultural Perspectives of Mate-Selection and Marriage,* ed. G. Kurian. Westport, Conn.: Greenwood Press, pp. 11–31.
Price, J. S., L. Sloman, R. Gardner, P. Gilbert, and P. Rohde. 1994. The social competition hypothesis of depression. *British Journal of Psychiatry* 164: 309–15.
Purdy, M. 1995. A sexual revolution for the elderly. *New York Times,* Nov. 6:A16.
Quiller-Couch, Arthur, ed. 1919. *The Oxford Book of English Verse: 1250–1900.* Oxford, Eng.: Oxford University Press.
Random House Treasury of Favorite Love Poems. 2000. New York: Random House Inc.
Raouf, S. A., P. G. Parker, E. D. Ketterson, V. Nolan, Jr., and C. Ziegenfus. 1997. Testosterone affects reproductive success by influencing extra-pair fertilizations in male dark-eyed juncos (*Aves: Junco hyemalis*). *Proceedings of the Royal Society of London—Series B, Biological Sciences* 264(1388):1599–1603.
Rebhun, L. A. 1995. Language of love in northeast Brazil. In *Romantic Passion: A Universal Experience?,* ed. W. Jankowiak. New York: Columbia University Press.
Regis, H. A. 1995. The madness of excess: Love among the Fulbe of North Cameroun. In *Romantic Passion: A Universal Experience?,* ed. W. Jankowiak. New York: Columbia University Press.
Reik, T. 1964. *The Need to Be Loved.* New York: Bantam.
Reinisch, J. M., and R. Beasley. 1990. *The Kinsey Institute New Report on Sex.* New York: St. Martin's Press.
Reissman, E., A. Aron, and M. R. Bergen. 1993. Shared activities and marital satisfaction: Causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships* 10:243–54.
Reno, P. L., R. S. Meindl, M. A. McCollum, and C. O. Lovejoy. 2003. Sexual dimorphism in *Australopithecus afarensis* was similar to that of modern humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 10:1073.
Richmond, B. J., Z. Liu, and M. Shidara. 2003. Neuroscience: Predicting future rewards. *Science* 301(5639):179–80.
Rilling, J. K., and T. R. Insel. 1999a. Differential expansion of neural projection systems in primate brain evolution. *NeuroReport* 10:1453–59.

https://jadidpdf.com

———. 1999b. The primate neocortex in comparative perspective using magnetic resonance imaging. *Journal of Human Evolution* 37:191–223.
Robbins, T. W., and B. J. Everitt. 1996. Neurobehavioural mechanisms of reward and motivation. *Current Opinion in Neurobiology* 6:228–68.
Rocamora, C., trans. 1998. *Chekhov: "The Vaudevilles" and Other Short Works.* Lyme, N.H.: Smith and Kraus, Inc.
Roethke, T. 1975. *The Collected Poems of Theodore Roethke.* New York: Anchor.
Rolls, E. T. 2000. The orbitofrontal cortex and reward. *Cerebral Cortex* 10(3):284–94.
Rosenblatt, P. C., and R. M. Anderson. 1981. Human sexuality in cross-cultural perspective. In *The Bases of Human Sexual Attraction,* ed. M. Cook. New York: Academic Press, pp. 215–50.
Rosenthal, N. E. 2002. *The Emotional Revolution: How the New Science of Feelings Can Transform Your Life.* New York: Citadel Press Books.
Rothman, R. B., M. H. Baumann, C. M. Dersch, D. V. Romero, K. C. Rice, F. I. Carroll, and J. S. Partilla. 2001. Amphetamine-type central nervous system stimulants release norepinephrine more potently than they release dopamine and serotonin. *Synapse* 39(1):32–41.
Rowe, J. W. 1997. Editorial: a new gerontology. *Science* 278(5337):367.
Rubin, Z. 1970. Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology* 16:265–73.
Rubin, Z., L. A. Peplau, and C. T. Hill. 1981. Loving and leaving: Sex differences in romantic attachments. *Sex Roles* 7:821–35.
Rubin, Z., C. T. Hill, L. A. Peplau, and C. Dunke-Schetter. 1980. Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of openness. *Journal of Marriage and the Family* 42:305–17.
Rushton, J. P. 1989. Epigenesis and social preference. *Behavioral and Brain Sciences* 12:31–32.
Ryan, M. J. 1998. Sexual selection, receiver biases, and the evolution of sex differences. *Science* 281:1999–2003.
Ryden, H. 1989. *Lily Pond: Four Years with a Family of Beavers.* New York: William Morrow.
Sadalla, E. K., D. T. Kenrick, and B. Vershure. 1987. Dominance and heterosexual attraction. *Journal of Personality and Social Psychology* 52:730–38.
Saint-Cyr, J. A. 2003. Frontal-striatal circuit functions: Context, sequence, and consequence. *Journal of the International Neuropsychological Society* 9(1):102–27.
Salamone, J. D. 1996. The behavioral neurochemistry of motivation: methodological and conceptual issues in studies of the dynamic activity of nucleus accumbens dopamine. *Journal of Neuroscience Methods* 64(2):137–49.
Sankhala, K. 1977. *Tiger!: The Story of the Indian Tiger.* New York: Simon and Schuster.

https://jadidpdf.com

Schaef, A. W. 1989. *Escape from Intimacy: The Pseudo-Relationship Addictions.* San Francisco: Harper & Row.
Schaller, G. B. 1973. *Golden Shadows, Flying Hooves.* New York: Alfred A. Knopf.
Schmitt, D. P. 2001. Desire for sexual variety and mate poaching experiences across multiple languages and cultures. Paper presented at the annual meeting of the Human Behavior and Evolution Society, London.
Schmitt, D. P., and D. M. Buss. 2001. Human mate poaching: Tactics and temptations for infiltrating existing relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 80:894–917.
Schnarch, D. 1997. *Passionate Marriage.* New York: Henry Holt and Co.
Schultz, W. 2000. Multiple reward signals in the brain. Nature reviews. *Neuroscience* 1(December):199–207.
Schultz, W., P. Dayan, and P. R. Montague. 1997. A neural substrate of prediction and reward. *Science* 275:1593–98.
Schultz, W., L. Tremblay, and J. R. Hollerman. 2000. Reward processing in primate orbitofrontal cortex and basal ganglia. In *The Mysterious Orbitofrontal Cortex,* ed. C. Cavada and W. Schultz. New York: Oxford University Press.
Schwarzberg, H., G. L. Kovacs, G. Szabo, and G. Telegdy. 1981. Intraventricular administration of vasopressin and oxytocin affects the steady-state levels of serotonin, dopamine and norepinephrine in rat brain. *Endocrinologia Experimentalis* 15(2):75–80.
Semendeferi, K., H. Damasio, R. Frank, and G. W. Van Hoesen. 1997. The evolution of the frontal lobes: A volumetric analysis based on three-dimensional reconstructions of magnetic resonance scans of human and ape brains. *Journal of Human Evolution* 32:375–88.
Seybold, V. S., J. W. Miller, and P. R. Lewis. 1978. Investigation of a dopaminergic mechanism for regulating oxytocin release. *The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics* 207(2):605–10.
Shakespeare, W. 1936. *The Complete Works of William Shakespeare: The Cambridge Edition Text,* ed. W. A. Wright. New York: Doubleday.
Shaver, P. R., and C. Hazan. 1993. Adult romantic attachment: Theory and empirical evidence. In *Advances in Personal Relationships,* ed. D. Perlman and W. Jones. Greenwich, Conn.: JAI Press.
Shaver, P. R., C. Hazan, and D. Bradshaw. 1988. Love as attachment: the integration of three behavioral systems. In *The Psychology of Love,* ed. R. J. Sternberg and M. Barnes. New Haven, Conn.: Yale University Press.
Sheets, V. L., L. L. Fredendall, and H. M. Claypool. 1997. Jealousy evocation, partner reassurance and relationship stability: An exploration of the potential benefits of jealousy. *Evolution and Human Behavior* 18:387–402.
Shepher, J. 1971. Mate selection among second-generation kibbutz adolescents

https://jadidpdf.com

and adults: Incest avoidance and negative imprinting. *Archives of Sexual Behavior* 1:293–307.

Shepherd, G. 1983. *Neurobiology.* New York: Oxford University Press.

Sherwin, B. B. 1994. Sex hormones and psychological functioning in postmenopausal women. *Experimental Gerontology* 29(3/4):423–30.

Sherwin, B. B., and M. M. Gelfand. 1987. The role of androgen in the maintenance of sexual functioning in oophorectomized women. *Psychosomatic Medicine* 49:397.

Sherwin, B. B., M. M. Gelfand, and W. Brender. 1985. Androgen enhances sexual motivation in females. *Psychosomatic Medicine* 47:339–51.

Shettel-Neuber, J., J. B. Bryson, and C. E. Young. 1978. Physical attractiveness of the "other person" and jealousy. *Personality and Social Psychology Bulletin* 4:612–15.

Shostak, M. 1981. *Nisa: The Life and Words of a !Kung Woman.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Sill, G. 2002. *The Cure of the Passions and the Origins of the English Novel.* New York: Cambridge University Press.

Simpkins, J. W., S. P. Kalra, and P. S. Kalra. 1983. Variable effects of testosterone on dopamine activity in several microdissected regions in the preoptic area and medial basal hypothalamus. *Endocrinology* 112(2):665–69.

Singh, D. 1993. Adaptive significance of waist-to-hip ratio and female physical attractiveness. *Journal of Personality and Social Psychology* 65:293–307.

———. 2002. Female mate value at a glance: Relationship of waist-to-hip ratio to health, fecundity and attractiveness. *Neuroendocrinology Letters* 23(suppl 4):81–91.

Sirotkin, A. V., and J. Nitray. 1992. The influence of oxytocin, vasopressin and their analogues on progesterone and testosterone production by porcine granulosa cells in vitro. *Annales d'endocrinologie* (Paris) 53(1):32–36.

Small, D. M., R. J. Zatorre, A. Dagher, A. C. Evans, and M. Jones-Gotman. 2001. Changes in brain activity related to eating chocolate: from pleasure to aversion. *Brain* 124:1720–33.

Smith, D. E., and M. Hoklund. 1988. Love and salutogenesis in late adolescence: A preliminary investigation. *Psychology: A Journal of Human Behavior* 25:44–49.

Smuts, B. B. 1992. Male aggression against women: An evolutionary perspective. *Human Nature* 3:1–44.

Smuts, B. B. 1985. *Sex and Friendship in Baboons.* New York: Aldine de Gruyter.

Solomon, R. 1990. *Love, Emotion, Myth and Metaphor.* New York: Prometheus Books.

Solomon, Z. 1986. Self-acceptance and the selection of a marital partner: An assessment of the SVR model of Murstein. *Social Behavior and Personality* 14:1–6.

https://jadidpdf.com

Spearman, C. 1904. General intelligence, objectively determined and measured. *American Journal of Psychology* 15:201–93.
Spitz, R. 1946. Anaclitic depression: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. II. *Psychoanalytic Study of the Child* 2:313–42.
Sprecher, S., A. Aron, E. Hatfield, A. Cortese, E. Potapove, and A. Levitskaya. 1994. Love: American style, Russian style, and Japanese style. *Personal Relationships* 1:349–69.
Stahl, S. M. 2000. *Essential Psychopharmacology: Neuroscientific Basis and Practical Applications.* New York: Cambridge University Press.
Stallworthy, J. 1973. *A Book of Love Poetry.* New York: Oxford University Press.
Stephan, H. 1983. Evolutionary trends in limbic structures. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 7:367–74.
Stephan, H., and O. J. Andy. 1969. Quantitative comparative neuroanatomy of primates: An attempt at phylogenetic interpretation. *Annals of the New York Academy of Science* 167:370–87.
Stephan, H., G. Baron, and H. D. Frahm. 1988. Comparative size of brain and brain components. *Comparative Primate Biology* 4:1–38.
Stephan, H., H. D. Frahm, and G. Baron. 1981. New and revised data on volumes of brain structures in insectivores and primates. *Folia Primatologica* 35:1–29.
Sternberg, R. J. 1985. *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence.* New York: Cambridge University Press.
———. 1986. A triangular theory of love. *Psychological Review* 91(2):119–35.
Stone, L. 1988. Passionate attachments in the West in historical perspective. In *Passionate Attachments: Thinking about Love,* ed. W. Gaylin and E. Person. New York: The Free Press.
———. 1990. *Road to Divorce: England 1530–1987.* New York: Oxford University Press.
Sundblad, C., and E. Eriksson. 1997. Reduced extracellular levels of serotonin in the amygdala of androgenized female rats. *European Neuropsychopharmacology* 7(4):253–59.
Szezypka, M. S., Q. Y. Zhou, and R. D. Palmiter. 1998. Dopamine-stimulated sexual behavior is testosterone dependent in mice. *Behavioral Neuroscience* 112(5):1229–35.
Taffel, R. 1990. The politics of mood. *The Family Therapy Networker* September/October:49–53.
Tan, G. J., and T. K. Kwan. 1987. Effect of oxytocin on plasma testosterone levels in the male macaques (*Macaca fascicularis*). *Contraception* 36(3): 359–67.
Tannen, D. 1990. *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation.* New York: Ballantine Books.
———. 1994. *Talking from 9 to 5.* New York: William Morrow.

https://jadidpdf.com

Tavris, C. 1992. *The Mismeasure of Woman.* New York: Simon and Schuster, pp. 15–25.

Tavris, C., and S. Sadd. 1977. *The Redbook Report on Female Sexuality.* New York: Delacorte.

Teasdale, J. D., R. J. Howard, S. G. Cox, Y. Ha, M. J. Brammer, S. C. Williams, and S. A. Checkley. 1999. Functional MRI study of the cognitive generation of affect. *American Journal of Psychiatry* 156(2):203–15.

Tennov, D. 1979. *Love and Limerence: The Experience of Being in Love.* New York: Stein and Day.

Tesser, A., and R. Reardon. 1981. Perceptual and cognitive mechanisms in human sexual attraction. In *The Bases of Human Sexual Attraction,* ed. M. Cook. New York: Academic Press.

Thayer, R. E. 1996. *The Origin of Everyday Moods: Managing Energy, Tension and Stress.* New York: Oxford University Press.

Thomas, A., N. B. Kim, and J. A. Amico. 1996a. Differential regulation of oxytocin and vasopressin messenger ribonucleic acid levels by gonadal steroids in postpartum rats. *Brain Research* 738(1):48–52.

———. 1996b. Sequential exposure to estrogen and testosterone (T) and subsequent withdrawal of T increases the level of arginine vasopressin messenger ribonucleic acid in the hypothalamic paraventricular nucleus of the female rat. *Journal of Neuroendocrinology* 8(10):793–800.

Thomas, E. M. 1993. *The Hidden Life of Dogs.* New York: Houghton Mifflin.

Thoren, P., Asberg, M., and L. Bertilsson. 1980. Clomipramine treatment of obsessive disorder: biochemical and clinical aspects. *Archives of General Psychiatry* 37:1289–1294.

Thornhill, R. 1994. Is there psychological adaptation to rape? *Analyse und Kritik* 16:68–85.

Thornhill, R., and S. W. Gangestad. 1993. Human facial beauty. *Human Nature* 4(3):237–69.

Thornhill, R., S. W. Gangestad, and R. Comer. 1995. Human female orgasm and mate fluctuating asymmetry. *Animal Behavior* 50:1601–15.

Tiihonen, J., J. T. Kuikka, K. A. Bergstrom, J. Karhu, H. Viinamiki, J. Lehtonen, T. Hallikainen, J. Yang, and P. Hakola. 1997. Single-photon emission tomography imaging of monoamine transporters in impulsive violent behaviour. *European Journal of Nuclear Medicine* 24(10):1253–60.

Tiihonen, J., J. Kuikka, J. Kupila, K. Partanen, P. Vainio, J. Airaksinen, M. Eronen, T. Hallikainen, J. Paanila, I. Kinnunen, and J. Huttunen. 1994. Increase in cerebral blood flow of right prefrontal cortex in men during orgasm. *Neuroscience Letters* 170:241–43.

Tinbergen, N. 1959. *Social Behaviour in Animals.* London: Methuen and Co. Ltd.

https://jadidpdf.com

Tornstam, L. 1992. Loneliness in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships* 9:197–217.
Traupmann, J., and E. Hatfield. 1981. Love and its effect on mental and physical health. In *Aging: Stability and Change in the Family*, ed. J. March, S. Kiesler, R. Fogel, E. Hatfield, and E. Shana. New York: Academic Press, pp. 253–74.
Troisi, A., and M. Mcguire. 2002. Darwinian psychiatry and the concept of mental disorder. *Neuroendocrinology Letters* 23(suppl 4)23:31–38.
Tucker, P., and A. Aron. 1993. Passionate love and marital satisfaction at key transition points in the family life cycle. *Journal of Social and Clinical Psychology* 12(2):135–47.
Turner, J. H. 2000. *On the Origins of Human Emotions: A Sociological Inquiry into the Evolution of Human Affect.* Stanford, Calif.: Stanford University Press.
United Nations Development Programme. 1995a. *Human Development Report: 1995.* New York: Oxford University Press.
United Nations. 1995b. *Women in a Changing Global Economy: 1994 World Survey on the Role of Women in Development.* New York: United Nations.
United Nations. 1995c. *Women: Looking beyond 2000.* New York: United Nations.
United Nations. 1995d. *The World's Women 1995: Trends and Statistics.* New York: United Nations.
Ustun, T. B., and N. Sartorius. 1995. *Mental Illness in General Health Care: An International Study.* New York: John Wiley on behalf of the World Health Organization.
Van de Kar, L. D., A. D. Levy, Q. Li, and M. S. Brownfield. 1998. A comparison of the oxytocin and vasopressin responses to the 5-HT1A agonist and potential anxiolytic drug alnespirone (S-20499). *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior* 60(3):677–83.
Van Goozen, S., V. M. Wiegant, E. Endert, F. A. Helmond, and N. E. Van de Poll. 1997. Psychoendocrinological assessment of the menstrual cycle: The relationship between hormones, sexuality, and mood. *Archives of Sexual Behavior* 26(4):359–82.
Viederman, M. 1988. The nature of passionate love. In *Passionate Attachments: Thinking about Love*, ed. W. Gaylin and E. Person. New York: The Free Press.
Villalba D., C. J. Auger, and G. J. De Vries. 1999. Antrostenedione effects on the vasopressin innervation of the rat brain. *Endocrinology* 140(7):3383–86.
Vizi, E. S., and V. Volbekas. 1980. Inhibition of dopamine of oxytocin release from isolated posterior lobe of the hypophysis of the rat; disinhibitory effect of beta-endorphin/enkephalin. *Neuroendocrinology* 31(1):46–52.

https://jadidpdf.com

Volkow, N. D., et al. 1997. Relationship between subjective effects of cocaine and dopamine transporter occupancy. *Nature* 386:827.

Voracek, M. 2001. Marital status as a candidate moderator variable of male-female differences in sexual jealousy: The need for representative population samples. *Psychological Reports* 88:553–66.

Wade, N. 2001. Study finds genetic link between intelligence and size of some regions of the brain. *New York Times*, Nov. 5, A15.

———. 2003. Prime numbers: What science and crime have in common. *New York Times*, July 27, Week in Review, p. 3.

Walker, A., and R. Leakey. 1993. *The Nariokotome* Homo erectus *Skeleton*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Walker, L. E., and J. R. Meloy. 1998. Stalking and domestic violence. In *The Psychology of Stalking: Clinical and Forensic Perspectives*, ed. J. R. Meloy. New York: Academic Press.

Walker, P. W., J. O. Cole, E. A. Gardner, et al. 1993. Improvement in fluoxetine-associated sexual dysfunction in patients switched to bupropion. *Journal of Clinical Psychiatry* 54:459–65.

Waller, N., and P. Shaver. 1994. The importance of nongenetic influences on romantic love styles: a twin-family study. *Psychological Science* 5(5):268–74.

Walster, E., and E. Berscheid. 1971. Adrenaline makes the heart grow fonder. *Psychology Today*, June, 47–62.

Walster, E., V. Aronson, D. Abrahams, and L. Rottman. 1966. The importance of physical attractiveness in dating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 4:508–16.

Wang, A. Y., and H. T. Nguyen. 1995. Passionate love and anxiety: a cross-generational study. *The Journal of Social Psychology* 135(4):459–70.

Wang, Z., and G. J. De Vries. 1995. Androgen and estrogen effects on vasopressin messenger RNA expression in the medial amygdaloid nucleus in male and female rats. *Journal of Neuroendocrinology* 7(1):827–31.

Wang, Z. Z., C. F. Ferris, and G. J. De Vries. 1994. The role of septal vasopressin innervation in paternal behavior in prairie voles (*Microtus ochrogaster*). *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)* 91:400–404.

Wang, Z., W. Smith, D. E. Major, and G. J. De Vries. 1994. Sex and species differences in the effects of cohabitation on vasopressin messenger RNA expression in the bed nucleus of the stria terminalis in prairie voles (*Microtus ochrogaster*) and meadow voles (*Microtus pennsylvanicus*). *Brain Research* 650(2):212–18.

Wang, Z., G. Yu, C. Cascio, Y. Liu, B. Gingrich, and T. R. Insel. 1999. Dopamine D2 receptor-mediated regulation of partner preferences in female prairie voles (*Microtus ochrogaster*): A mechanism for pair bonding? *Behavioral Neuroscience* 113(3):602–11.

Watson, P. J., and P. W. Andrews. 2002. Toward a revised evolutionary adapta-

https://jadidpdf.com

tionist analysis of depression: The social navigation hypothesis. *Journal of Affective Disorders* 72:1–14.
Wattenberg, B. J. 1997. The population explosion is over. *New York Times Magazine*, Nov. 23:60–62.
Wedekind, C., et al. 1995. MHC-dependent mate preferences in humans. *Proceedings of the Royal Society of London* 260:245–49.
Wenkstern, D., J. G. Pfaus, and H. C. Fibiger. 1993. Dopamine transmission increases in the nucleus accumbens of male rats during their first exposure to sexually receptive female rats. *Brain Research* 618:41–46.
Wersinger, S. R., and E. F. Rissman. 2000. Dopamine activates masculine sexual behavior independent of the estrogen receptor alpha. *Journal of Neuroscience* 20(11):4248–54.
West, C. H. K., A. N. Clancy, and R. P. Michael. 1992. Enhanced responses of nucleus accumbens neurons in male rats to novel odors associated with sexually receptive females. *Brain Research* 585:49–55.
Whittier, S. L. 1988. *One Hundred and One Classic Love Poems.* Chicago: Contemporary Books.
Wickelgren, I. 1997. Getting the brain's attention. *Science* 278:35–37.
Williams, J. R., T. R. Insel, C. R. Harbaugh, and C. S. Carter. 1994. Oxytocin administered centrally facilitates formation of a partner preference in female prairie voles (*Microtus orchrogaster*). *Journal of Neuroendocrinology* 6(3): 247–50.
Wilson, C. A., I. Gonzalez, and F. Farabollini. 1992. Behavioural effects in adulthood of neonatal manipulation of brain serotonin levels in normal and androgenized females. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior* 41(1):91–98.
Wilson, G. D., and R. J. Land. 1981. Sex differences in sexual fantasy patterns. *Personality and Individual Differences* 2:343–46.
Wilson, M., and M. Daly. 1992. The man who mistook his wife for a chattel. In *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture,* ed. J. H. Barkow, L. Cosmides, and J. Tooby. New York: Oxford University Press.
Winch, R. 1958. *Mate Selection: A Study of Complementary Needs.* New York: Harper and Row.
Wingfield, J. C. 1994. Hormone-behavior interactions and mating systems in male and female birds. In *The Differences Between the Sexes,* ed. R. V. Short and E. Balaban. New York: Cambridge University Press.
Winslow, J. T., and T. R. Insel. 1991a. Social status in pairs of male squirrel monkeys determines the behavioral response to central oxytocin administration. *The Journal of Neuroscience* 11(7):203–8.
———. 1991b. Vasopressin modulates male squirrel monkeys' behavior during social separation. *European Journal of Pharmacology* 200(1):95–101.
Wise, R. A. 1988. Psychomotor stimulant properties of addictive drugs. In *The*

https://jadidpdf.com

Mesocorticolimbic Dopamine System, ed. P. W. Kalivas and C. B. Nemeroff. New York: The New York Academy of Science, pp. 228–34.
———. 1989. Brain dopamine and reward. *Annual Review of Psychology* 40:191–225.
———. 1996. Neurobiology of addiction. *Current Opinion in Neurobiology* 6:243–51.
Wolkstein, D. 1991. *The First Love Stories*. New York: HarperPerennial.
Woolf, V. 1996. *Night and Day*. New York: Penguin.
World Health Organization. 2001. *The World Health Report 2001—Health Systems: Improving Performance*. Geneva: World Health Organization.
Yang, S. P., K. Y. F. Pau, D. L. Hess, and H. G. Spies. 1996. Sexual dimorphism in secretion of hypothalamic gonadotropin-releasing hormone and norepinephrine after coitus in rabbits. *Endocrinology* 137(7):2683–93.
Young, L. J., Z. Wang, and T. R. Insel. 1998. Neuroendocrine bases of monogamy. *Trends in Neurosciences* 21(2):71–75.
Young, L. J., R. Nilsen, K. G. Waymire, G. R. MacGregor, and T. R. Insel. 1999. Increased affiliative response to vasopressin in mice expressing the V1a receptor from a monogamous vole. *Nature* 400:766–68.
Yutang, L. 1954. *Famous Chinese Short Stories*. New York: Pocket Books.
Zahavi, A. 1975. Mate selection: A selection for a handicap. *Journal of Theoretical Biology* 53:205–14.
Zick, R. 1970. Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology* 16(2):265–73.
Zona, M. A., K. K. Sharma, and J. A. Lane. 1993. Comparative study of erotomanic and obsessional subjects in a forensic sample. *Journal of Forensic Sciences* 38(4):896.

https://jadidpdf.com

المؤلفة في سطور:

هيلين فيشر Helen E. Fisher (١٩٤٥)

باحثة أمريكية في السلوك البشري وعلم الإنسان (الأنثروبولوجي). بروفيسور في جامعة روتجر. قامت بدراسة الجاذبية الرومانتيكية بين البشر على مدى ثلاثين عامًا. وباحثة في المتحف الأمريكي للتاريخ الطبيعي بنيويورك. حاصلة على بكالوريوس في الآداب قسم علم النفس والإنسانيات من جامعة نيويورك عام ١٩٦٨، وماجستير في الأنثروبولوجيا الفيزيائية من جامعة كلورادو عام ١٩٧٢، ودكتوراه في التخصص نفسه حول تطور الإنسان، والسلوك الجنسي البشري، والإستراتيجيات الإنجابية من جامعة كلورادو عام ١٩٧٥.

وتعد رائدة في بيولوجيا الحب والانجذاب الإنساني. وهي الآن المرجع الأكاديمي الأشهر في مجمع البحوث حول دراسات الحب، ومتحدث رئيسي في معظم المؤتمرات الدولية حول الموضوع. ومن أحدث أبحاثها المهمة واحدٌ بعنوان "لماذا هو؟ لماذا هي؟" وضعت فيه خلاصة أبحاثها عن كيمياء العقل البشري والحب الرومانتيكي.

ومن مؤلفاتها: الجنس الأول، وتشريح الحب، وعُقد الجنس.

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية
بحجم خفيف جدا على مكتبة جديد بدف
https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com

المترجمان فى سطور :

فاطمة ناعوت

كاتبةٌ صحفية وشاعرة ومترجمة مصرية. تخرجت فى كلية الهندسة قسم العمارة جامعة عين شمس. لها ،حتى الآن، تسعة عشر كتابًا ما بين الشعر والترجمات والنقد الأدبى والكتب الفكرية .تكتب عددًا من الأعمدة الأسبوعية الثابتة فى صحف مصرية وعربية منها: المصرى اليوم-الوطن-اليوم السابع-الحياة اللندنية- العرب اللندنية. شاركت فى العديد من ورش الترجمة العالمية مع نخبة من شعراء العالم ومترجميه. وترجمت روايات لكل من فرجينيا وولف، وفيليب روث، وتشيمامندا نجوزى آديتشى، جون ريفنسكروفت، وعدد ضخم من شعراء العالم. تناولت تجربتها أطروحة تعليمية وأكاديمية. مثَّلت اسم مصر فى العديد من المهرجانات الأدبية والمؤتمرات الثقافية الدولية. تُرجمت قصائدها إلى العديد من اللغات الأجنبية. عضو مكتبة الشعر الأسكتلندية، وعضو نادى القلم الدولى.

إصدارات:

نقرة إصبع- على بعد سنتيمتر واحد من الأرض- مشجوج بفأس- قطاع طولى فى الذاكرة- المشى بالمقلوب- الكتابة بالطباشير- قتل الأرانب- فوق كف امرأة- جيوب مثقلة بالحجارة- هيكل الزهر- قارورة صمغ- A Bottle of Glue- اسمى ليس صعبًا- المُغنى والحكَّاء- أثرٌ على الحائط- الرسم بالطباشير- أبناء الشمس الخامسة- نصف شمس صفراء- صانع الفرح- الوصمة البشرية.

https://jadidpdf.com

د. أيمن حامد عبد الشافي

مـن مواليد ١٩٦٢ مدينـة مرسي مطروح. تخرج فى كلية طب الإسكندرية عام ١٩٨٦. حصـل علي ماجستير أمراض المخ والأعصاب مـن كلية طب بنها جامعة الزقازيق ١٩٩٥. حصـل علـى الزمالة المصريـة للطب النفسي عـام ٢٠٠٦، ودبلـوم إدارة المستشفيات من أكاديمية السادات ٢٠١٢، وحصل على العديد من الدورات التدريبية المتخصصة فى مجال التخصص أو تلك المتعلقـة بالتدريب. عمل كبير مدربي برنامج دمـج الصحة النفسية في طب الأسرة التابع لوزارة الصحة على المستوى الوطني ٢٠٠٤ وحتى ٢٠٠٦.

عمل بمصر والمملكة العربية السعودية ودولة الكويت طبيب أمراض نفسية، وفي علاج الإدمان. ويشغل حاليا منصب مدير مركز علاج الإدمان بمستشفى المعمورة للطب النفسي بالإسكندريـة ، مقرر لجنـة التدريب واللجنة الثقافية بالمستشفـى. له مشاركات واسعة مع منظمـات المجتمـع المدني في مجال التنمية البشرية والتوعية فـي مجال الإدمان والمرض النفسي. عضو في جمعية تحوتي للدراسات المصرية والعديد من الجمعيات الأهلية.

أصدر كتابا بعنوان "أوهام الحب والزواج"، كتاب اليوم- دار أخبار اليوم ٢٠١٠

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية
بحجم خفيف جدا على مكتبة جديد بدف
https://jadidpdf.com

جديد بدف®
jadidpdf.com
https://jadidpdf.com

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية
بحجم خفيف جدا على مكتبة جديد بدف
https://jadidpdf.com

التصحيح اللغوى : سماح حامد
الإشراف الفنى : حسن كامل

جديد بدف®
jadidpdf.com
https://jadidpdf.com

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية
بحجم خفيف جدا على مكتبة جديد بدف
https://jadidpdf.com

https://jadidpdf.com